आधुनिक

पाक विज्ञान

(VEGETARIAN & NON-VEGETARIAN)

यानी

(निरामिष और आमिष)

लेखक :
पं० नृसिंहराम "शुक्ल"

प्रकाशक :
पुस्तक मन्दिर, मथुरा।

सन् १९५०

मूल्य ३)

आधुनिक
पाक-विज्ञान

भोजन—क्या और कैसे करें

—:)x(:—

साधारण अवस्था और स्वास्थ्य वाले व्यक्ति के लिए कम से कम इतना भोजन अवश्य चाहिए—

दूध—प्रातःकाल ६ बजे से लेकर सोने के समय तक एक सेर दूध पीना चाहिए। प्रातःकाल थन के नीचे से निकला हुआ ताजा दूध विशेष हितकर होता है। रात्रि को औटा हुआ दूध पीना चाहिये। सांयकाल को। दूध में अदरक और शक्कर या मधु छोड़ लेनी चाहिये।

फल—हरे पक्के, सूखे, जैसे भी फल मिलें, रुचि के अनुसार, दोपहर के भोजन के बाद खाने चाहिए। न हो तो कच्ची मूली या गाजर ही खा लेनी चाहिये।

भाजी—दोनों समय मिलाकर पाव भर भाजी का अवश्य सेवन करना चाहिये। जिसमें भोजन का तिहाई अंश भाजी तो अवश्य ही रहे।

अन्न—चक्की के पिसे आटे और ओखले के कूटे चावल का आटा दो पाव, चावल आधा पाव, दाल आधा पाव। यह दोनों समय का भोजन है।

गोरस—घी और दही, डेढ़ छटांक शुद्ध घी आधा पाव दही या पाव भर मट्ठा।

मसाला—आधी छटांक अजवाइन, आधी छटांक तेल, चौथाई छटांक नमक, चौथाई छटांक विशुद्ध गरम मसाले।

सरसों, मूली, धनिया, पोदीना आदि की हरी पत्तियाँ टमैटो, अदरख आदि की चटनी दोपहर को अवश्य सेवन करें प्रातःकाल हरी २ तुलसी या नीम की पत्तियाँ, चबायें। रक्त शोधक हैं।

दाल—उड़द का पौष्टिक माना गया है, परन्तु बादी होती है। काफी घी और अदरक छोड़ना चाहिये। अरहर की दाल सुलभ तथा लाभकारी है।

समय—भोजन कब करें—यह भी एक उलझन प्रायः लगी रहती है। यदि आप बैठे बैठे काम करने वाले व्यक्ति हैं, शारीरिक परिश्रम नहीं के बराबर करते हैं, तो आपको भूख कम लगेगी फलतः आप दिन रात में दो बार से अधिक भोजन नहीं कर सकते। दफ्तर में काम करने वाले बाबू लोग जो १० बजे दफ्तर जाते हैं और ४ बजे लौट आते हैं, उनके भोजन का समय नियम बँध जाता है।

हिन्दुस्तानी जीवन में प्रातःकाल को जल पान (ब्रेकफास्ट या नाश्ता) दोपहर का भोजन और रात का भोजन-ये समय हैं भोजन के।

मोटे रूप में, भोजन के सम्बन्ध में समझ लेना चाहिये कि जब पिछला भोजन पच जाय और पेट खाली रहे तब भोजन करना चाहिये। भोजन देखकर भोजन के लिये लालयित हो उठना ठीक नहीं, भूख हो तभी खाना चाहिये। चाहे पदार्थ कितना ही उत्तम क्यों न हो, हर दो भोजन के समय में कम से कम ६ घन्टे का अन्तर अवश्य होना चाहिये।

जलपान साढ़े सात बजे, भोजन दोपहर को एक बजे और रात्रि को साढ़े आठ बजे का उत्तम होता है। जिन्हें ९॥ बजे भोजन करके आफिस जाना हो, उन्हें जलपान की लत छोड़ देनी चाहिये। उन्हें सांयकाल पांच या साढ़े चार बजे कुछ खाना चाहिए, रात्रि को १० बजे भोजन करना उनके लिये ठीक होगा।

रूप—देर तक रक्खा हुआ भोजन न करना चाहिये। ऐसे भोजनों में कीड़े उत्पन्न हो जाते हैं। जो दृष्टिगोचर नहीं होते, फिर भी स्वास्थ्य के लिये

ज़हर साबित होते हैं। देर तक पड़े रहने से भोजन में विष उत्पन्न हो जाता है। भोजन जब गरम ही रहे तभी कर लेना उचित है। आटा अधिक से अधिक एक माह के भीतर का पिसा खाना चाहिये।

कपैले बर्तनों में भोजन न रखना चाहिये, क्योंकि इनका कपैलापन शीघ्र ही भोजन में मिलकर भोजन को दूषित कर देता है। ऐसे बर्तन कलई करा लिये जांय तो अच्छा है।

बहुत से खाद्य-पदार्थ टीनों में बन्द होकर बाजार में बिकते तथा मुरब्बे, चीज, पनीर, बिस्कुट, इन्हें बहुत पुराना मत खरीदिये, चाहे सस्ते ही क्यों न मिलते हों, ये विषयुक्त हो जाते हैं।

कभी-कभी फ़सलों में बीमारी फैलजाती है। यह बीमारियां भाजियों और फलों में अधिक होती है। अतः भाजियों और फलों को काट कर फाँक या टुकड़े कर देख लेने पर खाना या पकाना चाहिये। आलू में कभी कभी बीमारी लग जाती है। उसके भीतर काले काले दाग़ पड़ जाते हैं बैंगन में भी कीड़े होते हैं। सेव, नासपाती, आम, गूलर आदि में कीड़े पड़ जाते हैं।

भोजन को निगलने के पूर्व उसे खूब चबाना चाहिये! आप जितना ही चबायेंगे आपका मैदा उस भोजन को उतना ही शीघ्र पचावेगा! फलतःरस रक्त, मांस, मज्जा और वीर्य बनने में सहूलियत हो जायगी! जो भोजन आप निगल जाते हैं—वह देर में पचता है! कभी २ पचता भी नहीं, फलतः वह बेकार जाता है, उसका रस आपके शरीर के लिए किसी काम का नहीं होता! जो लोग चबाकर भोजन नहीं करते उनके दांत कमजोर हो जाते हैं, अपच की शिकायत सदा लगी रहती है!

भोजन क्रम—भोजन क्रम के बारे में लोगों में विशेष अज्ञान फैला है! कौनसी वस्तु पहले खायें और कौनसी बाद को—यह अधिकांश लोगों को नहीं मालूम, विशेषज्ञों ने निम्नलिखित क्रम बताया है—

आरम्भ रसेदार और पतली चीजें।

क्रमशः—सूखी और भारी मीठा, नमकीन, पेय जीराजल आदि फल पान, इलायची (मुँह साफ़ करने पर)।

रोगी का आहार

[illegible] करते थे, [illegible] करते थे [illegible] [illegible] [illegible] शरीर के अन्दर कुछ [illegible] के लिए लंघन [illegible] हैं। इसीलिए लंघन बीमारी पर [illegible] करते हैं। जब सारी प्रकृति को [illegible] में दो दिन तक बिना किया करते थे, [illegible] बहुत थी, परन्तु जब से कृत्रिमतापूर्ण जीवनयापन आरम्भ हुआ, तब से अनेक प्रकार की बीमारियों ने भी घेरना आरम्भ किया।

बीमार व्यक्ति की चिकित्सा और औषधि के अतिरिक्त उसके नित्य भोजन में भी परिवर्तन करना पड़ता है। प्रति दिन के आहार—जो वह खाते हैं वह अच्छे नहीं लगते; और अच्छे भी हों तो चिकित्सक देने नहीं देते। बीमारी के दिनों में और बीमारी से उठने से लेकर पूर्ण स्वस्थ होने तक जो आहार बीमार को दिया जाता है, वह हमारी भाषा में पथ्य कहलाता है।

आप उत्तम से उत्तम औषधि करें, विद्वान से विद्वान चिकित्सक बुलाएं परन्तु जब तक आप बीमार का पथ्य ठीक न करेंगे बीमारी दूर होने में सहायता न मिलेगी।

यदि आप ठीक ढङ्ग से खाद्य वस्तुओं का सेवन करते रहें तो बीमारी आपके पास आयेगी ही नहीं। बीमार को यह अच्छी तरह समझा देना चाहिए उसे अपनी बीमारी के दिनों में जो भोजन करने को दिया जा रहा है। वह स्वाद रहित होते हुए उसके स्वास्थ्य के लिए हितकर है। यदि बीमार व्यक्ति ना समझ है, बच्चा या वृद्ध है, जिसके सामने तर्क और समझदारी की बातें [illegible]ने में सफलता नहीं मिल रही है, तो ऐसे बीमार के घरवालों को चाहिए

कि बीमारी के दिनों में घर में चिकना चुपड़ा तथा व्यापक रूप में ऐसे भोजन जो बीमारी के लिए हानिकारक हों न पकायें न खायें।

आयुर्वेदिक चिकित्सकों के अनुसार बीमारी मात्र में खट्टा मीठा तीखा-ये ३ स्वाद सर्वथा वर्जित कर दिए जाते हैं। अनेक ऐसी बीमारियों तथा ज्वरों में औषधि के अतिरिक्त किसी प्रकार का भी भोजन नहीं दिया जाता।

प्रमेह में—यदि रोगी प्रमेह से पीड़ित है, धातु दुर्बलता आगई है, स्वप्नदोष का विकार है तो उसे निम्नलिखित वर्जित है।

खटाई, मिठाई, मिर्च, आलू, बरफ गरम पेय यथा चाय काफी, उत्तेजक पेय यथा शराब आदि।

क्या खाये—गाय का धारोष्ण दूध, धुली उड़द की दाल, पुराने चावल मूँग की दाल, शीतल जल।

मन्दाग्नि में-(वर्जित) कच्चे व गरिष्ट भोजन, घी या तेल से बने पाक।

(विधानित) हरे (ताजे) फल, हरीतिकी, प्याज, पालक सब्जी, पक्की इमली, कागजी नीबू।

श्वास-कास—में वर्जित धूम्रपान भैंस या बकरी का दूध, गरिष्ट भोजन, चावल, तथा शीत गुण प्रधान भोजन।

(विधानित) गेहूँ की रोटियां, गाय का दूध, मधु, परवल की भाजी, लहसुन, सूखे फल अँगूर, अदरक का मुरब्बा।

रक्त क्षीणता में (वर्जित कढ़ी, उड़द की दाल, विहार गर्भावस्था में खटाई, मिर्च, नमकीन मिठाईयाँ आदि।

(विधानित) गेहूँ की रोटियाँ, मूँग की दाल, ताजे फल टुमैटो, आलू, कच्चा प्याज शुद्ध घी, गाय का धारोष्ण दूध रक्त शोधक पेय, आसव।

कफ और खाँसी—(वर्जित) अधिक धूप, अधिक शीत, दही, चावल।

(विधानित) गेहूँ की रोटी, उड़द की दाल, अरहर, मूँग बकरी का दूध, परवल, हरे शाक, लहसुन, अदरक, सोंठ लवङ्ग उष्ण जल।

जलने पर—जले हुए रोगी को दूध, साबूदाना या सूजी दूध में पका कर दो।

पक्षाघात में-यदि पक्षाघात या पीठ में फोड़ा हो तो गेहूं की र
और दलिया दो परवल की भाजी खिलाओ। अधिक नमक मिठाई मत द

स्थाई अपच-स्थाई—पच के रोगी को प्रति दिन हरीति (हर)
सेवन कराना चाहिये। प्रातःकाल सात छोटी हरीति चवाकर पीनी चाहि
व्यायाम का अभ्यास डालना चाहिये हर मौसम के परिवर्तन पर जुलाब ले
चाहिए। गरमी के दिनों में प्रातःकाल दूध की लस्सी पीनी चाहिये। वे
सन्तरा, पपीता, अंगूर का शर्वत पीना चाहिये। कम खाना चाहि
दाहक व गरिष्ट भोजन न करना चाहिये।

ज्वर में—ज्वर में उपवास करना चाहिये, ऐसा आयुर्वैदिक चिकित्सक
प्रायः कहते हैं। यदि रोगी को भूख अधिक लगे तो उसे दूध, साबूदाना पका
कर दो। नमकीन चाहता हो तो कागजी नीबू नमक और काली मिर्च दो,
मुनक्का भूनकर दो। जलपान के समय तुलसी का पत्ता और काली मिर्च दो।

अतिसार में—वेल का शरवत, गूलर की भाजी, जौ का दलिया पका
कर दो।

कोई भी वीमारी हो, उत्तेजक, मलमूत्र—बाधक, दाहक आदि
भोजन मत दो। मूंग की दाल पुराने चावल पर हलकी भाजी गेहूँ की खूब
पतली रोटियाँ ये व्यापक पथ्य हैं।

जब आप अधिक चिन्तित हों उद्विग्न क्रोधांध याकामान्ध हों, भोजन
न करें। चित्त शांत हो वातावरण अनुकूल हो स्थान स्वच्छ और निर्मल हो
कोई घृणित या वीभत्स दृश्य सामने न हो, भोजन करने बैठें।

स्वाद लेकर, चवाकर भोजन करें ग्रास छोटे २ लें। प्रतियोगिता में
या जल्दवाजी में पड़ कर बड़े ग्रास न लें।

नाक तक भोजन मत करो। दो रोटी की इच्छा बचाकर थाल छोड़
दें। झूठन न बचे इसके लिये पहिले से सत्तर्क रहें।

भोजनोपरान्त किसी प्रकार का शारीरिक श्रम न करें। कम से कम

पन्द्रह मिनट तक अपने को दुनियाँ से दूर रक्खें। भोजनोपरान्त लघुशङ्का जाय, तत्पश्चात् बाँए करवट लेटे रहें कभी अपच न होगा।

भोजन के पश्चात् स्नान विहार वर्जित है।

पानी

विशुद्ध खाद्य, (अन्न आदि दोष रहित (जल) और स्वास्थ्यकर वायु—ये ही हमारे स्वास्थ्य के लिये आवश्यक हैं।

खाद्य चाहे कितना ही विशुद्ध क्यों नहीं, यदि पीने का जल दूषित है तो आपका स्वास्थ्य कभी ठीक नहीं रह सकता !

खेद है, कि हम खाने की ओर तो अधिक ध्यान देते हैं, परन्तु पानी की ओर से उपेक्षित से रहते हैं। बहुत कम लोग जानते हैं कि दूषित जल का स्वास्थ्य पर कितना हानिकर प्रभाव पड़ता है।

हम बिना अन्न दो चार दिन तक रह भी सकते हैं, परन्तु पानी—इसके बिना हम नहीं रह सकते। हमारे शरीर में पानी का अधिक भाग है। शरीर में ३ और ७ अनुपात से जल रहता है यदि शरीर नौ सेर है तो पानी सात सेर होगा।

लोग अच्छे पानी का लाभ बहुत कम जानते हैं। यदि जानते होते तो पानी का जल खुला, महीनों तक बिना मले मिट्टी या लोहे के बर्तनों में पुराने मिट्टी के घड़ों में, मोरी के पास न रखते। गन्दे तालाबों शहर, शहर के गन्दे तालाबों शहर के गन्दे भाग में बहने वाली नालियों या जलाशयों, बिना जगत के कूँओं का जल कभी भी न पीते। सैकड़ों बीमारियाँ दूषित जल से उत्पन्न होती हैं, विशूचिका व मलेरिया आदि प्रकोप जल ही के सहारे अधिक आक्रमण करते हैं।

आपने भी सुना होगा—'उन्हें पानी लग गया' स्वास्थ्य के अनुकूल पानी न मिलने से प्रति वर्ष करोड़ों व्यक्ति बीमार पड़ते हैं। कितने बड़े दुःख की बात है कि हम शुद्ध जल के महत्व को भूल बैठे हैं।

यदि आपको कभी बद्रिकाश्रम जाने का संयोग मिलेगा, तो आप शुद्ध जल का महत्व अवश्य समझ जायेंगे। यह जल आपको लक्ष्मन झूला से आगे मिलेगा। इतना मीठा और स्वास्थ्यकर जल अन्यत्र कम मिलता है। आप कच्चा चावल खाकर पानी पीयें तो पानी बड़ा मीठा लगेगा। राग-रहित जल का स्वाद ऐसा ही होना चाहिए, परन्तु गङ्गाजल का ऐसा अन्य शुद्ध जल सबको सब काल तो सुलभ नहीं हो सकता अस्तु जल को वैज्ञानिक विधि से शुद्ध कर लेना चाहिये।

निम्नलिखित जल पीना वर्जित है—

१—छोटी बावली का।

२—ऐसे कुंए का जिसका पानी कभी न निकाला गया हो, या बहुत कम निकाला जाता हो।

३—ऐसे कुँए का जिसमें ऊँची जगह न होने के कारण बरसात का पानी आ जाता हो।

४—बरसाती नाले का।

५—नदी के उस भाग का, जो जनपद के उस भाग में बहती हो जहाँ लोग शौचादि से निवृत होते हों।

६—उस जलाशय का जहाँ पशु स्नान करते हों, धोबी कपड़े साफ करते हों, शहर के गन्दे नाले गिरते हों, कारखाने का गलीज पानी बहता हो।

७—महामारी, विशूचिका आदि प्रकोपों में हर जलाशय या कुँए का।

पानी साफ करने की विधि

यदि शुद्ध जल न मिले तो दूषित जल को निम्नलिखित रीति से शुद्ध करलो। मिट्टी के ताजे दो बर्तन लो, एक में पानी भरदो दूसरे को खाली रक्खो। भरे बर्तन को तिपाई पर रखदो। तिपाई और बर्तन दोनों की पैंदी में सूराख होना चाहिए। बर्तन का सूराख खूब पतला हो। उस सूराख में कपड़े की एक पतली सी बत्ती डाल दो। अब खाली बर्तन उसके नीचे रखदो। जल बूंद २ टपकना चाहिए धार न निकलनी चाहिए। यदि जल दूषित रहा हो तो पहिले कपड़े से छानकर खौला लेना चाहिए।

. . इससे भी अधिक शुद्ध करना हो तो खाली बर्तन के मुँह पर बाँस की दसरी डलिया रखिए, डलिया में मोटा कपड़ा बिछाइये। फिर डलिया में धूल रहित लकड़ी के साफ कोयले या बालू रख दीजिये। इससे छनकर जो जल निकलेगा वह बहुत शुद्ध होगा।

इस पानी को अत्यन्त साफ पात्रों में तिपाई पर रखिए। यदि तिपाई न हो तो एक फुट ऊँची बालू बिछाकर रखिए। बर्तन के मुँह में कपड़ा बाँध दीजिये या ढक्कन लगा दीजिये।

पानी औटाते समय कच्चा हरा आंवला और पोटाश परमैंगनेट छोड़ दें तो पानी स्वास्थ्य वर्धक व दोष रहित हो जायगा। दस सेर पानी पीछे ४ बूँद इस छोड़ देने से पानी सुगन्धित हो जाता है।

प्यास चाहे गर्मी में लगे या जाड़े में, शीतल जल से ही बुझती है। जाड़े में सभी गरम पानी न पीवें।

देहात में रहने वालों को पानी के विषय में खूब सतर्क रहना चाहिए। नगरों में जहाँ-जहाँ जल का प्रबन्ध हो गया है, वहाँ फिल्टर किया हुआ शुद्ध जल मिलने लगा है। ऐसे कुँए का जल जो खूब गहरा हो, जिसमें खारापन न हो, स्वास्थ्य की दृष्टि से उत्तम होता है।

निराहार

जितने मनुष्य खाते-खाते मरते हैं, उतने बिना खाए नहीं। खाने से— विशेषकर अधिक खाने से ही मनुष्य बीमार पड़ता है। इसलिए जहाँ खाने के लिए आप दिन रात लगे रहते हैं, वहाँ आप न खाने के लिए भी कुछ नियम रक्खें तो आपका स्वास्थ्य और भी ठीक रहेगा।

हमारे पूर्वजों ने निराहार के महत्व को बखूबी समझा था इसीलिए उन्होंने उपवास रखने के नियम "व्रत" को धार्मिक रूप दे दिया था, ताकि लोग धर्म की मर्यादा के कारण व्रत रक्खा करें। इनका धार्मिक महत्व चाहे जो कुछ हो परन्तु स्वास्थ्य के लिए व्रत (उपवास) रखना अत्यन्त आवश्यक है।

मोटे रूप में प्रत्येक स्वस्थ्य व्यक्ति को सप्ताह में एक दिन १२ घंटा और पखवारे में एक दिन २४ घन्टा निराहार रहना चाहिए।

जिस दिन उपवास से रहना हो, रातको हलका, किंतु पुष्टि कर भोजन करना चाहिए। उपवास के दिन प्रातःकाल सूर्योदय के प्रथम स्नान कर लेने से प्याज का कष्ट दूर हो जाता है।

उस दिन अन्न या जल कुछ भी ग्रहण न करना, प्रथमश्रेणी का निराहार रहना है।

प्रातःकाल फलों का रस ले लेना, द्वितीय श्रेणी का गौरस या शक्कर शर्वत पीना, द्वितीय श्रेणी का और फलाहारी भोजन खा लेना निकृष्ट श्रेणी का व्रत [उपहास] है।

सुस्वास्थ्य के लिए प्रथम दो प्रकार के उपवास उत्तम हैं। उपवास के दिन मेदे को आराम करने का अवसर मिल जाता है, इस आराम के बाद उसमें नई शक्ति आजाती है और वह भोजन पचाने में अधिक सफल होता है।

बालकों को—अधिक शारीरिक श्रम करने वाली, गर्भिणी या प्रसूता को बल पूर्वक उपवास न रखना चाहिए। इनके लिए भूखे रहना ही हानिकारक है। जिनको अन्न न पचता हो, जिन्हें ज्वर हो, जिन्हें कोई × धार्मिक कृत्य करना हो उन्हें उपवास करना आवश्यक है।

उपवास के दूसरे दिन—एकाएक भोजन पर टूट न पड़ना चाहिए। खूब मलमल कर स्नान करने के बाद फलों के शर्वत धारोष्ण दूध, घी, काली मिर्च, मिश्री में मिलाकर या सन्तरा से नाश्ता करना चाहिए। खाली पेट केवल जल न पीना चाहिए।

———

× धार्मिक कृत्य व पवित्र त्यौहार पर व्रत रखना चाहिए, ऐसी धर्मशास्त्रों की आज्ञा है। भोजन कर लेने से शरीर में विकार उत्पन्न हो जाता ... : विहार आदि करने की इच्छा जाग उठती है। दूसरे गुण-प्रधान

भोजन करने से गुण विशेष उत्पन्न हो जाते हैं। यदि आपने तामसिक भोजन किया। प्याज़, लहुसन आमिष आदि ग्रहण किया तो आपकी चित्त-वृत्ति कभी भी शुद्ध नहीं रहेगी और चित्त-वृत्ति शुद्ध न रहने से धर्म-कार्य में बाधा पड़ने की आशङ्का रहती है।

गर्भवती स्त्री के लिए भोजन

गर्भवती स्त्री को भोजन सादा करना चाहिए इच्छानुसार भोजन करना चाहिए। प्रत्येक स्वास्थ्य कर भोजन जिस पर मन चले अवश्य खाना चाहिए। भोजन हल्का, खूब पका होना चाहिए। मीठा कम और दूध अधिक लेना चाहिए। हरे शाक खूब खाने चाहिए। सन्तरे का रस पीना चाहिए और सन्तरा खाना चाहिए। औषधियों से बचते रहना चाहिए। उष्ण पदार्थ बिलकुल न लेना चाहिए। ज्वर को स्वतः शांत होने देना चाहिए। औषधि न लेनी चाहिए। कुनैन खाने से कई स्त्रियों को गर्भपात हो गया है। साधारण ज्वर तो विशेष चिंता का विषय नहीं है, परन्तु बड़ा और मियादी ज्वर की फौरन चिकित्सा करनी चाहिए।

पान

हमारे भारतीय भोजन विधान में पान (नाग बेल) या 'मुख शुद्धि' को विशेष महत्व दिया जाता है। साधारण अवस्था के यहां भी पान का व्यवहार पाया जाता है। पान मगही, जगन्नाथी, महोबे वाले मगही बङ्गला या देशी कई प्रकार के होते हैं।

पान सड़ा न होना चाहिए। बीड़ा लगाते समय चूना, खैर, सुपारी का अन्दाज ठीक रखना चाहिए। चूना का दूना खैर होना चाहिए। सुपारी कतर डालनी चाहिए। यह साधारण पान का मसाला है, बीड़ा तिकोनियां लगाकर लौंग से कोंच देना चाहिए।

जाविन्नी; मुलहटी, गरी, इत्र, पीपरमैंट इलायची आदि भी डालते हैं। सुनहले और रुपहरी बरक भी चिपकाते हैं। खैर को गुलाब जल में पकाते हैं। चूना, सीप, पत्थर, मिट्टी का तो होता ही है, मोती का भी होता है।

यदि चूना अधिक हो और भीतर मुँह फट जाय तो, या तो घी
लीजिए या गिरी, इससे आराम मिलेगा।

भोजन समारोह

हमारे भारतीय जीवन में ऐसे अवसर प्रायः आते ही रहते हैं। ज
हम घरवालों के अतिरिक्त इष्टमित्रों सहित भोजन करते हैं ऐसे अवसरों
लिए हमने भोज-समारोह नाम दिया है।

यह भोज-समारोह शोक और आनन्द दोनों अवसरों पर होते हैं औ
विशेष आयोजन के साथ होते हैं।

यह दो ढङ्ग के होते हैं—(१) शुद्ध भारतीय ढङ्ग के। (२) आधु
निक ढङ्ग के।

शुद्ध भारतीय ढङ्ग के भोजनों छूत छात का विशेष विचार रहता है
खाने वाले दो श्रेणी के होते हैं—(१) ब्राह्मण तथा दीन दुखिए, (२) इष्टमि
(विशेषतःकुटुम्बी) प्रायः इन भोजों में पक्की ही रसोई का बोल बाल
रहता है। इन भोजों में लोगों को सामाजिक रुतबे के अनुसार बैठना चाहिए
चौका जमीन पर लगाना चाहिए। आटे या चूने से चौके काट देना चाहिए
परसते समय सिले वस्त्र त्यागकर परसना चाहिए, भोजन दूर से रखना चाहि
छू जाने पर हाथ की सामग्री फिर चौके से बाहर कर देनी चाहिए। हाथ पै
धोकर फिर चौके में आना चाहिये।

आधुनिक ढङ्ग के भोजन के लिए चौकियां या फ़र्श जमीन पर द
बिछाकर प्रबन्ध होता है। इसमें छूतछात के सम्बन्ध में उदार विचार रख
वाले शामिल होते हैं। चौका या परसने के सम्बन्ध में विशेष चैतन्य होने क
आवश्यकता नहीं पड़ती।

इस भोज में लोग हर तरह के वस्त्र पहिने भोजन करते हैं। यों त
भोजन करते समय विशेष वस्त्र पहिनना ही नहीं चाहिए, पर लोग इस ओ
कम ध्यान देते हैं। दफ्तर के सूट पहिनकर ही चौके पर डट जाते हैं।

एक तीसरे ढङ्ग का भोजन होता है जो अभारतीय होते हुए भी भार
तीय द्वारा भारत में और भारतीय समाज में व्यवहृत हो रहा है। टेबिल-कुर

भोज समझ लीजिए। इसमें महिलायें और पुरुष स्वच्छन्दता पूर्वक शामिल होते हैं।

कच्ची पक्की आमिष-निरामिष, शराब कबाब सभी चीजें खाते हैं। पत्तल या थाल की जगह पर रकाबियों और तश्तरियाँ चलती हैं।

भोजन में शामिल होने वालों को शिष्ट होना चाहिए। "इष्टमित्रों सहित" पधारने का निमंत्रण पाकर भी बिना विशेष आग्रह हुए अकेले जाना चाहते हैं। बिना बुलाए जाने से बढ़कर अपमान की और कौनसी बात हो सकती है।

इन अवसरों पर भोजन परसने वाले चतुर होने चाहिये मोटे थुल-थुल शरीर वाले, ढीला वस्त्र पहिने, संक्रामक रोग पीड़ित अङ्ग भङ्ग लोगों से यह काम न कराना चाहिए।

भोजनोपरांत—पान, बीड़ी, सिगरेट, इलायची आदि का भी प्रबन्ध रखना चाहिये।

भोजन और हमारा जीवन

यदि मनुष्य का पेट न हो तो सारी विश्व-विडम्बनी जिस लिए यह दिन की रात, रात का दिन, सत्य की झूँठ और झूँठ का सत्य करता रहता है, एक क्षण में बन्द हो जाय।

शरीर के लिए संसार में भोजन की सबसे बड़ी आवश्यकता है। भूख की ज्वाला में तड़फती हुई माताओं ने अपने बच्चों तक को खा डाला है। एक कहावत है—भूख लगे तब भोजन क्या और नींद लगे तब आसन क्या।" मतलब यह है कि भूख लगने पर मनुष्य केवल मात्र पेट भरना चाहता है, यह नहीं ढूँढ़ता कि स्वादिष्ट भोजन मिलें तभी खायें और नींद लगने पर मनुष्य कङ्कड़ पर सो लेता है, मुलायम गद्दा को भूल जाता है।

एक बार सम्राट अकबर शिकार को चला। बीरबल के साथ आखेट करते २ सम्राट दूर जङ्गल में जा पड़े। साथी छूट गए, बीहड़ वन, पर्वत आगए बस्ती का नाम निशान न दीख पड़ा। अकबर को भूख लगी। बीरबल साथ थे., उन्होंने अकबर से कहा—"जहाँपनाह!. मुझे पसन्द मैं पास थे के थे।

लिए मटर की रोटियां रक्खी हैं और कुछ तो नहीं है। अकबर ने उन्हीं रोटियों को लेकर भर पेट खाया और पास के झरने से इच्छापूर्वक पानी पीकर बीरबल से कहाः—बीरबल ये रोटियां बड़ी स्वादिष्ट हैं। बोलो किस पदार्थ की हैं? बीरबल ने कहा हजूर ये रोटियाँ तो मटर की हैं। शाहन्शाह अकबर को भूख ने मटर की रोटियों को मीठी करके दिखा दिया। कहने का तात्पर्य यह है कि भूख लगने पर मनुष्य को केवल उदर ज्वाला शाँत करने की चिंता रहती है। रसना को प्रोत्साहन देने से नहीं।

भूख और पेट की ज्वाला भी बड़ी गजब की होती है। सारा त्रैलोक्य इसी के वश में है' इसी से विश्व का चक्र अपने आप घूमता रहता है। विना इस ज्वाला को शांत किए आप धर्म या अधर्म कुछ भी नहीं करते। कवीर ने लिखा है—

कविरा क्षुधा है कूकरी करति भजन में भङ्ग।
याको टुकड़ा डारि कै, भजन सुकरहु निसङ्ग॥

रहीम ने लिखा हैः—

कहि रहीम यहि पेट सों, क्यों भयहु तुम पीठ।
भूखे मान बिगारई, भरे बिगारे दीठ॥

जब भूख लगती है तब मनुष्य लज्जा, शील, संकोच, मान, प्रतिष्ठा सब खो बैठता है दर-दर का भिखारी बन जाता है, परन्तु भोजन विना दो चार दिन भी नहीं चल सकता।

किसी कवि ने लिखा है:—

जब आदमी के पेट में आती हैं रोटियाँ।
फूले नहीं वदन में समाती हैं रोटियाँ॥
आँखें परी रूहों से लड़ाती हैं रोटियां।
सौ सौ तरह की नाच नचाती हैं रोटियाँ॥

× × ×

लम्बे किसी के वाल हैं रोटी के वास्ते।
कपड़े किसी के लाल हैं रोटी के वास्ते॥

बाँधे कोई रुमाल है रोटी के वास्ते।
सब वस्फ व कमाल है रोटी के वास्ते॥

इसलिये जीवन में रोटी की व्यवस्था की विशेष आवश्यकता है। सुन्दर और स्वास्थ्य-कर भोजन के सम्बन्ध में कभी दो विचार नहीं हो सकते। अर्थात् संसार में कोई विरला ही मनुष्य होगा जो सुन्दर और स्वास्थ्य-कर भोजन पसन्द न करे। कहते हैं कि भोजनों में वह भोजन उत्तम है जो अपने को रुचिकर प्रतीत हो।

मनुष्य की प्रकृति भिन्न भिन्न प्रकार की हुआ करती हैं यही प्रकृति ही मनुष्य को हर प्रकार विशेष भोजन करने को उत्कण्ठित उत्तेजित तथा प्रभावित करती रहती है।

अब हम भोजन एवम् पाक के सम्बन्ध में उन बातों को बतलाना चाहते हैं, जिसे हम सुन्दर एवं स्वास्थ्य-कर भोजन तैयार करने की पहली सीढ़ी समझते हैं।

भोजन बनाने का सामान

भोजन बनाने का सामान शुद्ध होना चाहिए प्रायः ऐसा होता है कि बाजार में शुद्ध सामान नहीं मिलता। गुणवान रसोइया वही है जो बाजार से खरीदे गए खराब या सस्ते सामानों से भी ऐसा सुन्दर भोजन तैयार करदे कि खानेवाला वाह वाह कह उठे। यही चतुर रसोइये और फूहड़ रसोइये की परख होती है। दुनियाँ समझती है रोटी बनाना निहायत सरल कार्य है। मेरे कहने का यह मतलब नहीं कि रसोई बनाना कोई कठिन काम है परन्तु इतना अवश्य है कि यह काम लापरवाही का नहीं है। अस्वस्थ्य एवं विकृति चित्त की स्त्री या पुरुष कभी सुन्दर भोजन नहीं बना सकती। उसे आप चाहे कितना ही मँहगा सामान खरीद कर क्यों न ला दें वह ऐसा खराब भोजन पका कर रख देगी कि आप बड़े दुःख के साथ उसे गले के नीचे उतारेंगे।

होना यह चाहिये कि भोजन बनाने वाले प्रत्येक सामान को खूब साफ किया जाय। सूखे सामान यों ही सूप आदि से साफ कर लिए जाते

हैं। चावल, दाल आदि ऐसे सामान फिर ठंडे जल से कई बार धोए जाते यदि पास पड़ौस में विशूचिकाप्रभति बीमारी फैली हो तो प्रत्येक सामान साफ करने या तैयार करने के लिए शीतल जल के बजाय गरम जल का प्रय करना चाहिए। खाद्य पदार्थों में प्रायः कँकड़ी आदि पड़ जाती हैं। यद्य यह मोटी बात है कि बीन कर उन्हें अच्छी तरह निकाल फेंकें, इन्हें आग न चढ़ाना चाहिये, तथापि प्रायः ऐसा नहीं होता। अधिकांश घरों में स्त्रि लापरवाही वश इतना भी नहीं करतीं।

पाक-शाला

पके भोजन पर स्थान का भी प्रभाव पड़ता है। यदि गंदे स्थान में पक्क भोजन बनाकर रख दिया जाय तो उस स्थान की जलवायु का उस पके भोजन पर दूषित प्रभाव पड़े बिना न रहेगा। ऐसी दशा में रसोईघर या रसोई स्थान का चुनाव एक विशेष महत्व रखता है। इस सम्बन्ध में हम भारतवासी यूरोपियों से कहीं अधिक आगे हैं। उनकी पाकशाला बड़ी गंदी होती है। उनके बबरची खाने का प्रत्यीकरण देखकर एक प्रकार से घृणा सी हो आती है। यदि उसी स्थान पर भोजन भी करना हो तो कदाचित् ही कभी दिल गवाही दे। उनके यहाँ भोजन पकाने और भोजन करने के अलग अलग स्थान हुआ करते हैं। हमारे यहाँ अधिकांश घरों में यह बात नहीं है, हम यहाँ सम्पन्न घरों की बात छोड़ देते हैं। अधिकांश घरों में, यहाँ तक कि शहरों में होटलों तक में चूल्हे के पास ही चौका होता है। मेरी समझ में इसके दो कारण हैं—पहिला यह कि हमारी संस्कृति में उठाया हुआ भोजन नहीं किया जाता। रसोई स्थान से यदि भोजन स्थान कुछ दूर हुआ तो रसोईघर से लेकर भोजन-घर तक के रास्ते की सफाई ठीक वैसी ही करनी पड़ती है जैसे चौके की की जाती है। इस परिश्रम को बचाने के लिए चूल्हा और चौका पास-पास रक्खा जाता है दूसरा, कारण ये भी हो सकता है कि हम भोजन पकाने और खाने के लिए दो दो स्थान सुरक्षित रखने की क्षमता नहीं रखते।

रसोईघर की प्रति दिन सफाई होनी चाहिये। यह सफाई यदि रसोई-
पक्के फर्श या छत का है तो गरम पानी से और यदि कच्चा फर्श है तो
बर और मिट्टी से होनी चाहिये।

रसोई स्थान कम से कम इतना बड़ा अवश्य होना चाहिए जिसमें
चें, मसाले की थैलियां या डिब्बियां आसानी से सजा कर रक्खी जा सकें।

बाजार से भोजन का सामान खरीदते समय विशेष कंजूसी का प्रद-
न न करना चाहिये। प्रायः देखा जाता है कि केवल पाव आध-पाव को
स्ती या महँगी का ख्याल कर लोग निहायत रद्दी सामान खरीद लाते हैं।

बहुत से सामान सूँघ कर नये या पुराने पहचाने जा सकते हैं, बहुत
सामान आँखों से भले या बुरे मालूम हो जाते हैं और भी कुछ ऐसे
मान हैं जो बिना जबान पर चढ़े अपना गुण या अवगुण नहीं प्रकट करते,
तो यदि सूखी लकड़ी में भी घी, मसाला देकर आप आग पर चढ़ा देंगे
कुछ न कुछ स्वाद देगा ही, परन्तु सदा यह नियम लागू नहीं होता।
सलिये बाजार से सौदा लेते समय ही ऐसी वस्तु लेनी चाहिये, जो विशेष
ड़ी, गली, पुरानी या अस्वास्थ्यकर न हो।

सामान रखने का स्थान

प्रायः ऐसा होता है कि लोग इकट्ठा सामान खरीद लाते हैं बड़ी या
छोटी सभी प्रकार की गृहस्थियों के लिये यही होना भी चाहिये चूहों के
उपद्रव से प्रायः ऐसा देखा जाता है कि चूहे उन सामानों में पाखाना और
पेशाब सभी कर देते हैं और बनाते समय वे सब सामान उपयोग में
आजाते हैं।

तरल पदार्थ में मक्खियाँ, तथा उड़ने वाले अन्य कीड़े पड़ जाते हैं
कभी कभी वे बड़े जहरीले भी होते हैं और स्वास्थ्य पर हानिकारक तथा उल्टा
प्रभाव डाल देते हैं।

रसोइया या भोजन बनाने वाले को चाहिये कि सब सामान पास रख
कर भोजन बनाने बैठे अगर आपके पास मिर्च मसाला नहीं है, आप उस
तरकारी को छोड़कर मसाले के लिये दौड़ते हैं। कभी–कभी इस दौड़ धूप में
पाक जल जाता है

रखता, आचरण की महत्ता का ज्ञान नहीं रखता, धार्मिक दृष्टि का कहिये स्वास्थ्य की दृष्टि से कभी भी गुण-युक्त पाक तैयार नहीं कर सकता।

जिस रसोइए को देखकर ही, और के हृदय में घृणा का संचार हो उठे। भला उसका बनाया भोजन आपको क्यों कर रुचेगा। आज नगरों में नाना प्रकार की बीमारियों का कारण क्या है? अशुद्ध और गन्दे स्थान पर पकाये और खाये गये भोजन।

भोजन बनाने के पहिले और बाद को रसोइए को मलमल कर स्नान करना चाहिये। रसोई करते समय का वस्त्र अलग होना चाहिए। साधारण समय का वस्त्र रसोई घर में न ले जाना चाहिए। जिस वस्त्र को पहिन कर आप बाजार की क्षय रोग प्रचारिणी धूल और गर्द में सन चुके हैं, वही वस्त्र पहिन कर यदि आप भोजन बनावेंगे या करेंगे तो आपका स्वास्थ्य कभी भी ठीक नहीं रह सकता।

भोजन परसने और पकाने वाला प्रायः हमारे घरों में एक ही रहा करता है। भोजन परसने वाले का उदार हृदय होना अत्यन्त आवश्यक है। यह कार्य उस व्यक्ति को ही सौंपना चाहिए जिसका हृदय माता सा उदार हो, स्त्री का लक्षण बताते हुए एक नीतिकार ने कहा है:—

कार्ये दासी रतौ वेश्या भोजने जननी समा।
आपत्तौ बुद्धि-दाताच साभार्या अति दुर्लभा।

× × × ×

उस पुरुष को अत्यन्त भाग्यशाली समझना चाहिए जिसे भोजन देने वाली स्त्री ऐसी मिले जो हंसमुख, सुन्दर तथा आकर्षक वस्त्रों वाली, मनोहर वेश वाली माता सी हृदय रखने वाली शीघ्र गामिनी, चतुर हो, अल्प वचन वाली हो, ऐसा भोजन लाख पौष्टिक काम करता है। जिस स्त्री में यह गुण नहीं कि वह किस प्रकार पूछ पूछ कर अपने घर वालों को स्वास्थ्य कर भोजन दे। वह स्त्री घर के लिये शोभा नहीं, अपितु गृहस्थी के लिए भार है।

रसोई परसना भी एक कला है, गुण है, प्रतिभा है। रामायण में के यहां जब श्रीराम की बरात जीमने जाती है, उस समय का हाल हुए तुलसीदास जी लिखते हैं—

खट्टी चीजों के रखने के लिए सबसे उपयोगी पात्र पत्थरों के ही अब तक सिद्ध हुए हैं। फूल और चाँदी के बर्तनों में भोजन करने से स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। कमल के पत्ते पर भोजन करने से भोजन सुस्वाद हो जाता है।

सप्ताह में एक बार घर के तमाम बर्तनों को गरम पानी में औटा लेना चाहिए। भीतर बाहर मल मल कर साफ करना चाहिए।

मिठाई तथा घी में तैयार होने वाले पाकों के लिए अधिक उपयुक्त लोहे के पात्र होते हैं। प्रायः प्रत्येक भोजन पात्र और पाक पात्र को ढक्कनदार रखना चाहिए। बिना ढके हुए भोजन को रखने से कभी २ बड़े अनर्थ सुनने में आए हैं।

मन्द अग्नि पर तैयार किया हुआ भोजन रुचिकर होता है। निर्धूम अग्नि पर पकाया हुआ भोजन, धुँएदार अग्नि पर पकाये भोजन से कहीं अधिक स्वादिष्ट होता है। पत्थर के कोयले पर तब तक भोजन न पकाना चाहिए, जब तक कि वह निर्धूम न हो जाय पत्थर के कोयले का धुआं एक प्रकार से शुद्ध जहर होता है।

रसोइया

रसोइया स्वस्थ, रोग रहित, शुद्ध विचार, तथा शांति प्रकृति वाला होना चाहिए। यदि वह इसके विपरीत हुआ तो वह चतुर रसोइया नहीं हो सकता। उसका पकाया हुआ भोजन कभी शुद्ध नहीं उतर सकता। इसलिये हमारा यहां यह काम सबसे पहिले स्त्री जाति को सौंपा गया है। स्त्री जाति उदारता, वात्सल्यता तथा शान्ति की खान समझी जाती हैं।

नीच और मलिन व्यक्ति का बनाया हुआ भोजन धर्मशास्त्रों में अस्वाद्य कहा गया है। इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि ऊँची जाति वाला व्यक्ति शुद्ध भोजन तैयार कर सकता है, परन्तु वह व्यक्ति जो हफ्तों में स्नान नहीं करता, दिन रात एक ही कपड़े लादे रहता है, शुद्धि अशुद्धि का विचार नहीं

पाकशाला हर दशा में शयनागार तथा वस्त्रालय से दूर होनी चाहिये क्यों ? इसे बताने की आवश्यकता नहीं। पाकशाला में जहाँ चूल्हा हो वहाँ छत में सूराख या झरोखे का होना निहायत जरूरी है इससे घर काला होने से बचता है। धुआँ फैलाने से जो रसोई बनाने के समय घर में सब लोगों को खांसी की महामारी फैल उठती है, उससे भी लोगों को राहत मिल सकती है।

हिन्दुस्तानी शिष्टाचार के अनुसार भोजन-शाला और पाक-शाला पास ही पास होना चाहिये, इससे भोजन परसने में सुविधा होती है।

भोजन करने का स्थान मनोरम होना चाहिये। इसका मन पर बड़ा लाभकारी प्रभाव पड़ता है।

अंग्रेजी ढङ्ग के चौके में कुर्सी और टेबिल की प्रधानता रहती है, परन्तु हिन्दुस्तानी सभ्यता इसको पसन्द नहीं करती, जमीन पर पटरियां (पीढ़े आसान या कमली) पर बैठ कर भोजन करने का अपने यहां नियम है। गुजरातियों में नियम है कि थाल को भी एक ऊंचे से आसन पर रख लेते हैं।

भोजन करने के भी अलग वस्त्र होने चाहिए। भोजन करते समय ढीले और हल्के वस्त्र ही शरीर पर होने चाहिए। टूरा 'सूट' (अंग्रेजी ढङ्ग का) पहनकर हिन्दुस्तानी चौके में भोजन करना हास्यास्पद समझा जाता है।

पाक एवं भोजन-पात्र

भोजन पर विशेषतः पके भोजन पर उसका पात्र (बर्तन) भी प्रभाव पड़ता है, जिसमें भोजन पकाया या परसा जाता है। इसलिये स्वास्थ्यकर भोजन के लिये योग्य धातु के बने हुए बर्तनों को ही काम लाना चाहिए।

फूटे, अपना रङ्ग, छोड़ने वाले, जङ्ग खाए हुए तथा हुए तथा अस्वास्थ्यकर पात्र में भोजन न बनाना चाहिए और न रखना चाहिए। कुछ धातुओं के बने बर्तनों में खट्टी चीजें जल्द खराब हो जाती हैं।

खट्टी चीज़ों के रखने के लिए, [illegible] के लिए हुए हैं। फूल और चाँदी के बर्तनों में भोजन करने से स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। कमल के पत्ते पर भोजन करने से भोजन सुस्वादु हो जाता है।

सप्ताह में एक बार घर के तमाम बर्तनों को गरम पानी में धो लेना चाहिए। भीतर बाहर मल मल कर साफ करना चाहिए।

मिठाई तथा घी में तैयार होने वाले पाकों के लिए अधिक उपयुक्त [illegible] के पात्र होते हैं। प्रायः प्रत्येक भोजन पात्र और पान पात्र को ढक्कनदार रखना चाहिए। बिना ढके हुए भोजन को खाने से कभी २ बड़े अनर्थ सुनने में आए हैं।

मन्द अग्नि पर तैयार किया हुआ भोजन रुचिकर होता है। निर्धूम अग्नि पर पकाया हुआ भोजन, धुँएदार अग्नि पर पकाये भोजन से कहीं अधिक स्वादिष्ट होता है। पत्थर के कोयले पर तब तक भोजन न पकाना चाहिए, जब तक कि वह निर्धूम न हो जाय पत्थर के कोयले का धुआँ एक प्रकार से शुद्ध ज़हर होता है।

रखता, आचरण की महत्ता का ज्ञान नहीं रखता, धार्मिक दृष्टि का कहिये स्वा-स्थ्य की दृष्टि से कभी भी गुण-युक्त पाक तैयार नहीं कर सकता।

जिस रसोइए को देखकर ही, और के हृदय में घृणा का संचार हो उठे। भला उसका बनाया भोजन आपको क्यों कर रुचेगा। आज नगरों में नाना प्रकार की बीमारियों का कारण क्या है? अशुद्ध और गन्दे स्थान पर पकाये और खाये गये भोजन।

भोजन बनाने के पहिले और बाद को रसोइए को मलमल कर स्नान करना चाहिये। रसोई करते समय का वस्त्र अलग होना चाहिए। साधारण समय का वस्त्र रसोई घर में न ले जाना चाहिए। जिस वस्त्र को पहिन कर आप बाजार की क्षय रोग प्रचारिणी धूल और गर्द में सन चुके हैं, वही वस्त्र पहिन कर यदि आप भोजन बनावेंगे या करेंगे तो आपका स्वास्थ्य कभी भी ठीक नहीं रह सकता।

भोजन परसने और पकाने वाला प्रायः हमारे घरों में एक ही रहा करता है। भोजन परसने वाले का उदार हृदय होना अत्यन्त आवश्यक है। यह कार्य उस व्यक्ति को ही सौंपना चाहिए जिसका हृदय माता सा उदार हो, स्त्री के लक्षण बताते हुए एक नीतिकार ने कहा है:—

कार्ये दासी रतौ वेश्या भोजने जननी समा।
आपत्तौ बुद्धि-दाताच साभार्या अति दुर्लभा।

× × × ×

उस पुरुष को अत्यन्त भाग्यशाली समझना चाहिए जिसे भोजन परसने वाली स्त्री ऐसी मिले जो हंसमुख, सुन्दर तथा आकर्षक वस्त्रों वाली, मनोहर वेश वाली माता सी हृदय रखने वाली शीघ्र गामिनी, चतुर हो, अल्प भाषिणी वाली हो, ऐसा भोजन लाख पौष्टिक काम करता है। जिस स्त्री में यह गुण नहीं कि वह किस प्रकार पूछ पूछ कर अपने घर वालों को स्वास्थ्य कर भोजन दे। वह स्त्री घर के लिये शोभा नहीं, अपितु गृहस्थी के लिए भार है।

रसोई परसना भी एक कला है, गुण है, प्रतिभा है। रामायण में जनकराज के यहां जब श्रीराम की बरात जीमने जाती है, उस समय का वर्णन करते हुए तुलसीदास जी लिखते हैं—

[नमह सय कह परसिगे चतुर सुआर विनात ।

[सुआर (परोसने वालों) के लिए चतुर और विनीत होना निहायत
[ज़रू]री है । यदि कोई भोजनार्थी बार बार एक ही प्रियकर वस्तु को माँग रहा
[हो] तो उसकी इस मांग से सुआर को क्रोधित होने का भाव न दिखाना चाहिए;
[च]तुराई और विनावरने से काम लेना चाहिए।

भोजन करना

भोजन करना सबको नहीं आता यह बात सुनकर कदाचित आप मुझ
[प]र हँसोगे। इस तरह तो एक अन्धे व्यक्ति का भी हाथ ठीक उसके मुँह के
[प]ास पहुँच जाता है; परन्तु यह कोई विशेषता नहीं है।

भोजन करते समय शान्त चित्त रहना चाहिये। संसार की चिन्ताओं
[क]ो चौके के बाहर छोड़ आना चाहिये। यदि आप बहुत उद्विग्न हों, क्रोध में
[हों] अधिक बीमार हों, अशुद्ध वस्त्रों मे हों, बहुत दूर से पैदल चलकर आये
[हों], तो तुरन्त चौके पर नहीं बैठ जाना चाहिए।

भोजन करते समय मौन रहना बहुत लाभकारी होता है। खाते समय
बात करने से स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ता है। भोजन करते समय न
किसी को क्रोध पूर्ण बात सुनानी चाहिये और न ऐसा वातावरण भोजन करने
वाले के सामने उपस्थित करना चाहिये।

भोजन करते समय ढीले वस्त्रों को समेट लेना चाहिये, मुँह न बजाना
चाहिये। चलते २ भोजन न करना चाहिये।

एक बार भोजराज को उनकी स्त्री ने मूर्ख कह दिया। भोजराज को
बड़ा आश्चर्य हुआ। उन्होंने विचारा कि उनकी आज्ञाकारिणी स्त्री अपने पति
को जब मूर्ख नाम से सम्बोधित कर रही है तब मूर्ख शब्द अवश्य ही कोई
अच्छा अर्थ वाला शब्द होगा, अन्यथा वह भोजराम ऐसे विद्वान पति के लिये
इस शब्द को प्रयोग में नहीं लाती। इसी विचार को लेकर वे सभा में आये
और हर एक आगन्तुक पंडित को उस दिन ही 'मूर्ख' शब्द से

किया। राजदरबार में तहलका मच गया पर किसी को भोजराज से इस स
में प्रश्न करने का साहस नहीं हुआ! जब कालिदास को भी इसी शब्द
सम्बोधित किया गया तब उन्होंने भोजराज से कहा—हे राजन्! आप हमें
क्यों कहते हैं और ऐसा कहते हुए उन्होंने बहुत सी बातें कहीं कि।
चलते २ कभी भोजन नहीं किया, फिर किस हेतु मुझे इस संज्ञा से पुकार

"खादन्न गच्छामि हसन्न जल्पे गतं न शोचामि कृतं न मन्ये।
द्वाभ्यां तृतीयो न भवामि राजन् के नास्मि मूर्खो यद कारणे न।

कालिदास ने कहा—मैं खाते २ चलता नहीं, बात करते हंसता
गुजरी बात का शोक नहीं करता, किये कार्य को कहता नहीं, दो की बात
तीसरा होकर नहीं जाता, तो फिर मुझे मूर्ख कह रहे राजन् सम्बोधित
का क्या कारण है।

कहने का तात्पर्य यह है कि रास्ता चलते समय भोजन करना हिन्दुस
शिष्टाचार के अनुसार मूर्खता का लक्षण समझा जाता है।

[भोजन बनाते समय]

जलने की दवा

भोजन बनाते समय अग्निदेव से सदा सम्हाले रहने की आवश्य
है। अग्निदेव से चाकूदेव भी कभी कभी २ खतरा कर बैठते हैं।

बम्बई नगर की सालाना रिपोर्टों के देखने से पता चलता है कि
प्रति वर्ष दो दर्जन स्त्रियां स्टोव जलाते समय जल कर मर जाती हैं।

भोजन पकाते समय प्रायकर वे ही लोग जल जाते हैं जो ढीले
पहिन कर चूल्हे के पास बैठते हैं। अतः पहिली बात यह ध्यान में र
चाहिये कि भोजन बनाते समय कम से कम चुस्त वस्त्र धारण किये जायें।

बहुत से कुटुम्ब आज ऐसे भी हैं जो सिले वस्त्र पहन कर भोजन
करना या कराना दोनों मना हैं।

ढीले वस्त्र को आग की लपटें जब पकड़ लेती हैं तभी प्रायः

होती हैं। दूसरा खतरा घी या तेल जैसे तरल पदार्थों के खौलती दशा में शरीर के किसी अङ्ग पर पड़ जाने से होता है। कभी २ गरम-गरम दाल भी शरीर के अङ्गों को जला देने के लिये पर्याप्त हो जाती है।

संक्षेप में इन आपदाओं से बचने की एक मात्र दवा सावधानी है "माथा ठिकाने" रखकर ही पाकशाला में प्रवेश करना चाहिये।

जल जाने पर देहात में या साधारण अवस्था में नारियल का तेल बड़ा काम करता है। यदि घाव साधारण हो तो छोटी मोटी दवा से काम चला लेना चाहिये अन्यथा निकट स्थान में डाक्टरों की सलाह लेनी चाहिये। जले घाव के लटकते चमड़े या फटे वस्त्र हाथ से हटाना चाहिये। तेज़ कैंची से उन्हें कतर देना चाहिये।

एक साधारण सा नुसखा दे दिया जाता है। इसके अतिरिक्त और भी दवाइयाँ जैसे अल्सक आदि का संग्रह रखना चाहिये इनका संग्रह मौके पर बड़ा काम देता है:—

१	ताज़ी चर्बी	२ छटांक
२	जैतून का तेल	१ छटांक
३	गुलाब जल	१ चम्मच

जैतून का तेल और चर्बी को एक बर्तन में गरम कीजिये। एक कूंडी में रखकर गुलाब जल मिला दीजिये। तीनों को चीनी के बर्तन में रख दीजिये। इस तरह यह दवा तैयार होती है।

भोजनों के भेद

(१) जो तरल पदार्थ के रूप में हो। पीने की रीति से उदरस्थ किया जाय। इस श्रेणी में दूध, शरबत, जल आदि आते हैं।

(२) जो गाढ़ापन लिये हुए तरल रूप में हो और बिना दाँत की सहायता से घोट कर उदरस्थ किया जाय यथा खट्टी, मिट्ठी चटनियाँ।

४२१५

(३) जो सूखा 'चूरन' रूप में हो और फांक कर उदरस्थ किया
यथा रोटी चावल आदि ।

(४) जो चूस कर रस रूप में खाया जाय यथा ईख और आम

(५) जो चबेना रूप में खाया जायेगा । जैसे चना आदि ।

(६) जो दांत से कुचल कर जीभ की सहायता से उदरस्थ
जाय यथा रोटी चावल आदि ।

एक बात की ओर हमारा ध्यान अभी नहीं जा रहा है । यही
है बढ़ती हुई बीमारियों का । अर्थात् प्रकृति के अनुसार भोजन नहीं
शांत प्रकृति वालों को चावल या शीत गुण प्रधान भोजन नहीं
चाहिये । ठीक इसी तरह उष्ण प्रकृति वालों को उष्ण-गुण प्रधान
नही खाना चाहिये । इस बारे में चिकित्सक से राय ले लेनी चाहिये ।

हर मौसम में, उसी मौसम के तापमान के अनुसार शीत गुण प्र
या उष्ण गुण प्रधान की मात्रा घटनी बढ़नी चाहिये । यथा शीतकाल
शीत प्रदेश में ही गरिष्ट भोजन पच सकते हैं । उष्ण ऋतु में ये भोजन
कर देते हैं ।

ऊपर जो भोजन के भेद दिये गये हैं वे व्यापक भेद हैं । उन
के परे भी बहुत से भेद हैं । यथा:—

(१) पक्का भोजन——अर्थात् जो पकाने से तैयार हो ।

(२) कच्चा भोजन—जिसे पकाना न पड़े । यहाँ भोजन से अभिप्राय
माञ खाद्य पदार्थ से है । कच्ची या पक्की रसोई से नहीं है ।

अधिकांश अन्न पका कर ही खाये जाते हैं और फल कच्चे खाये
जाते हैं । कुछ अन्न यथा कच्ची मटर या चने की फली कच्ची भी खा लेते
हैं । कुछ फल यथा शकरकन्दी, शाक, सिंघाड़ा आदि पका कर खाते हैं । अब
पाठकगण हमारा वह अभिप्राय समझ गये होंगे, जो हम कच्चे व पक्के भोजन
से लगाते हैं ।

इस भेद के अतिरिक्त एक दूसरा भेद आमिष और निरामिष का
है ।

आमिष भोजन को अँग्रेजी में 'नान-वेजेटेरियनडिशेस' अर्थात् 'अवनस्पति खाद्य' कहते हैं।

निरामिष भोजन वह है जो वनस्पति की सहायता से तैयार हो।

एक अन्य भेद गुण रूप में सामने आता है। यथा:—

(१) सत्वगुण प्रधान।

(२) रजोगुण प्रधान।

(३) तमोगुण प्रधान।

सत्वगुण प्रधान अत्यंत सादे भोजन को कहते हैं। इसमें फलाहार, दुग्धाहार के अतिरिक्त अत्यन्त सादा रीति से अन्न और वनस्पति से पकाकर भोजन ही काम में आते हैं।

रजोगुण भोजन वह भोजन है जो 'पक्की रसोई' के अन्तर्गत आता है। घी, मसाला, दूध पौष्टिक वाजीकरण, रसायन आदि पदार्थ से तैयार किए भोजन इस श्रेणी में आते हैं।

तमोगुण भोजन वह भोजन है जो मांस, मछली, प्याज, कड़वी मिर्च आदि के संयोग से बने, बासी खाया जाय, सड़ा कर, गलाकर, खमीर उठाकर (सिरका आदि) प्रयोग में लाया जाय। शराब आदि इसी में है।

सत्वगुण प्रधान एवं रजोगुण प्रधान भोजन निरामिष, शुद्ध और योग्य माने जाते हैं। विद्यार्थी, विरक्ति, यती, सन्यासी, ब्रह्मचारी, विधवा आदि को सत्वगुणी और गृहस्थ मात्र को रजोगुणी भोजन करने की धर्मशास्त्रों की आज्ञा है।

"रसोई" दो ही तरह की होती है:—

(१) कच्ची रसोई।

(२) पक्की रसोई।

इनके अलावा खाद्य पदार्थ अनेक प्रकार के होते हैं जिनमें पहिला दर्जा मिठाई का आता है। वह कौनसा प्राणी होगा, जिसकी जबान में 'मिठाई' का शब्द सुनकर खाने की तबियत न चली हो। राजासे लेकर रङ्क तक 'मिठाई' के लिए बचपन में लड़के किस तरह रो-रो या हँस-हँसकर पैसे माँगते हैं, यह हरएक घर-घर की बात है। भारतवर्ष के अधिकांश मेले 'मिठाई' की बिक्री

भात दो तरह से जल में पकाते हैं—एक तो जब बर्तन का पानी खौल कर भाप छोड़ने लगता है तब बाद को चावल छोड़ते हैं। दूसरे चावल और शीतल जल साथ साथ चूल्हे पर चढ़ाते हैं। शीतल जल साथ साथ मिलाने से माँड़ पसाने की आवश्यकता नहीं रहती और उत्तम "भात वही है जिसका माँड़ न निकाला जाय चावल की सतह से यदि पानी डेढ़ गिरह ऊँचा रक्खा जाय तो माँड़ नहीं निकलेगा।

एक तीसरा प्रकार भी भात बनाने का है ऐसा भात पकाने के लिए कभी २ घन्टे पहले ही चावल धोकर तैयार कर लेते हैं। धुला हुआ चावल एक ढीली पोटली में बाँध देते हैं, फिर खौलते बर्तन के मुँह पर वह पोटली रख देते हैं। करीब ६-७ मिनट तक भाप का ताव देने के बाद पोटली के चावल को खौलते पानी में डाल देते हैं। दो मिनट तक उसमें पकाने के बाद ही माँड़ निकाल देते हैं, फिर आग पर बर्तन रख करके तुरन्त उतार लेते हैं। इस ढंग का पकाया चावल अलग २ रहता है। कोदों का भात इस ढंग से पकाने पर बड़ा उत्तम तैयार होता है।

आग से अलग करते ही पके चावल में घी डाल देने से स्वाद में उत्तमता आ जाती है और रङ्ग निखर आता है। गुलाब या केवड़े के इतर की दो बूँद पाँच सेर चावल तक के लिए पर्याप्त करने के लिए ऐसा करते हैं।

ऊपर सादा भात बनाने की विधि दी गई है। भात निम्नलिखित प्रकार के होते हैं:—

[१] मीठा भात।
[२] नमकीन भात।
[३] केसरिया भात।
(खीर)

मीठा भात

यह भात उत्तम चावल का ही अच्छा होता है।

परिमाण

१—अंश चावल (धुला)
२—अंश घी।

बिना पानी में उबाले कूटे-जांय तो चावल टुकड़े २ हो जाते हैं । ऐसे धान एक बार उबाल कर सुखाये जाते हैं फिर कूटे जाते हैं । इससे वे आसानी से छिलका छोड़ देते हैं, परन्तु ये चावल जरा सा पीला रङ्ग लिए उतरते हैं। खाने में केवल पेट भरने का काम करते हैं, इनमें और कोई गुण नहीं है। इसे गरीब लोग खाते हैं ।

नये और पुराने चावल—अधिकांश लोग पुराना चावल ही अच्छा समझते हैं । जो चावल जितना ही पुराना होगा वह उतना ही मीठा होगा। परन्तु इससे यह न समझना चाहिए कि सौ वर्ष पुराना चावल सौगुना मीठा होगा । चावल अधिक से अधिक ५ वर्ष का पुराना उपयोग के काबिल होता है । पाँच वर्ष से पुराने चाँवलों में और कभी २ इससे भी पहिले के चावलों में कीड़े पड़ जाते हैं जिससे सस्वादुता में कमी पड़ जाती है । नये चाँवल यद्यपि पकते समय बिना विशेष सतर्क रहे लुब्दी का रूप धारण कर लेते हैं, तथापि उसमें जो मिठास रहता है वह मिठास एक विशेष स्वाद देता है। पर अधिकांशतः पुराना ही चावल वर्तने में आता है ।

उत्तम और मध्यम—जो चावल पतले सुगन्धियुक्त तथा दीखने में सुघड़ दीखते हैं वे उत्तम होते हैं । मोटे टुकड़े छोटे अत्यन्त पीले या भूरे चाँवल मध्यम जाति के होते हैं ।

पाक विधि

नया चांवल खौलते पानी में ही छोड़ना चाहिए । उसे पकाते समय चौड़ी करछुल से दो तीन बार चलाते भी रहना चाहिए । यदि ऐसा न किया गया तो बर्तन की पेंदी में चाँवल लग जाता है और लुब्दी की वजह से ऊपर का पानी ऊपर ही रह जाता है । नये चांवल का मांड निकालना जरूरी होता है । इसलिए पानी के परिमाण की विशेष सतर्कता की आवश्यकता नहीं, फिर भी एक भाग जल देना चाहिए । नया चावल जल बहुत सोखता है ।

पुराना चाँवल पकाते समय पानी परिमाण को ठीक रखने की आवश्यकता पड़ती हैं । यदि मांड निकालना हो तो एक हिस्सा चांवल और तीन हिस्सा जल रखना चाहिए ।

भात दो तरह से जल में पकाते हैं—एक तो जब बर्तन का पानी खौल कर भाप छोड़ने लगता है तब बाद को चावल छोड़ते हैं। दूसरे चावल और ठंडा जल साथ साथ चूल्हे पर चढ़ाते हैं। शीतल जल साथ साथ मिलाने पर माँड़ पसाने की आवश्यकता नहीं रहती और उत्तम "भात वही है जिसका माँड़ न निकाला जाय चावल की सतह से यदि पानी डेढ़ गिरह ऊँचा रक्खा जाय तो माँड़ नहीं निकलेगा।

एक तीसरा प्रकार भी भात बनाने का है ऐसा भात पकाने के लिए कभी २ घन्टे पहले ही चावल धोकर तैयार कर लेते हैं। धुला हुआ चावल एक ढीली पोटली में बाँध देते हैं, फिर खौलते बर्तन के मुँह पर वह पोटली रख देते हैं। करीब ५-७ मिनट तक भाप का ताव देने के बाद पोटली के चावल को खौलते पानी में डाल देते हैं। दो मिनट तक उसमें पकाने के बाद ही माँड़ निकाल देते हैं, फिर आग पर बर्तन रख करके तुरन्त उतार लेते हैं। इस ढंग का पकाया चावल अलग २ रहता है। कोंदों का भात इस ढंग से पकाने पर बड़ा उत्तम तैयार होता है।

आग से अलग करते ही पके चावल में घी डाल देने से स्वाद में उत्तमता आ जाती है और रङ्ग निखर आता है। गुलाब या केवड़े के इतर की दो बूँद पाँच सेर चावल तक के लिए पर्याप्त करने के लिए ऐसा करते हैं।

ऊपर सादा भात बनाने की विधि दी गई है। भात निम्नलिखित प्रकार के होते हैं:—

[१] मीठा भात।
[२] नमकीन भात।
[३] केसरिया भात।
(खीर)

मीठा भात

यह भात उत्तम चावल का ही अच्छा होता है।

परिमाण

१—अंश चावल (धुला)
२—अंश घी।

३—आंश शक्कर ।

४—आंश जल शीतल ।

सब मिलाकर एक साथ आग पर चढ़ावें । आँच मन्दी होनी चाहि

नमकीन भात—इसकी विधि ठीक सादे भात की सी है । जो नम

बनाना हो तो एक सेर चावल, थोड़े घी भर नमक [illegible]

केसरिया भात

सादा भात की तरह चावल पकावें । जब पर्याप्त पानी रहे तभी सेर चावल के लिये ६ माशे केसर खरल करके डाल देवें । मीठा करना ऊपर लिखे मुताबिक शक्कर मिला देवें, घी से छौंक के जावित्री डाल यह साधारण मीठा होगा ।

विशेष केसरिया मीठा भात के लिए इस विधि से पकावें—

१—आधा सेर तीन बार के जल में धुला चावल ।

२—तीन पाव जल शीतल ।

३—केशर चौथाई तोले से कुछ कम, केशर कम हो तो हार-सिंगार फूल
हल्दी भी पीला रङ्ग चढ़ाने का काम देती है ।

४—एक तार की आध सेर चाशनी चौड़े बर्तन में आध पाव के अन्दाज
चढ़ावे, लौंग और छोटी इलायची का बघारा दे, फिर केशर को
करके डाल दे और साथ ही चावल भी । चावल को बघार कर जल डाल
जब चांवल अधपक होजांय तब उतना ही बुदबुदाहट होने लगे तब उसमें
मेवे कुतर कर कर डाल देवें । फिर घी और डाल देवे । जब उतार कर जम
पर थोड़ी सी आग फैलाकर रख दे । एक कागजी नीबू निचोड़ देने से
में एक नया रस आ जाता है ।

खीर प्रकरण आगे दिया जायगा ।

इस प्रकार का भात 'महियावर' कहलाता है । यह भात नमक
(छाछ) हल्दी के संयोग से बनता है । खाने में नमकीन स्वाद देता है
सादे चांवल की तरह पकाते हैं, आधा जल डालते हैं, जब चांवल अधपक हो
जाता है तब मठा डाल देते हैं । नमक और तरल हल्दी बाद को मिलाते हैं ।

खिचड़ी

चावल, दाल एक ही बर्तन में साथ २ पकाने से जो पदार्थ बनकर ार होता है उसे खिचड़ी कहते हैं। खिचड़ी आप किसी भी दाल से तैयार [सकते हैं। स्वादिष्ट खिचड़ी उड़द या अरहर की दाल की होती है जाड़े । ऋतु में पौष मास में जो संक्रांति पड़ती है, उस दिन खिचड़ी का विशेष [हत्त्व माना गया है। उस दिन खिचड़ी खाई भी जाती है और दान भी] जाती है।

सादी खिचड़ी—बीमार के लिये मूँग की खिचड़ी बहुधा दी जाती है। ादी खिचड़ी बनाना एक साधारण बात है, इसे सब लोग जानते हैं।

विशेष खिचड़ी—दाल चावलों को अलग शीतल जल में धोकर रख [। दोनों को अलग २ जीरे का बघार देकर छौंक ले, फिर गरम मसाला डाल कर शीतल जल तीन गुना छोड़ कर ढक दे। ऐसी खिचड़ी मूँग उड़द की [उस हरी मटर की दाल, हरे चने की दाल, नये आलू की छोटी २ टुकड़ी सोया मेथी का शाक आदि के संयोग से अधिक स्वादिष्ट होती है। हर दशा में इन पदार्थों को पहिले लौंग और जीरे के बघार के साथ घी में खूब भूने, फिर जल डाले। बार २ चलावे। खिचड़ी में अदरक डाल देने से स्वाद में वृद्धि हो जाती है।

खिचड़ी खाते समय नीबू का रस, ताजी सूखी, खट्टे दही का संयोग होने से भोजन पर्याप्त प्रियकर हो जाता है।

भात

बाजरा, ज्वार, मक्का आदि का भी भात होता है, परन्तु इनका "भात" अधिकांशतः गरीब लोग खाते हैं।

भात गेहूँ और जौ का भी होता है। गेहूँ और जौ कच्चे पानी में ओखली में कूटते हैं जिससे उसका कड़ा छिलका छूट जाता है। कूटने के बाद] धूप में फैला देते हैं। जब थोड़ी सी धूप लग जाती है तब फिर कूटते हैं। ऐसा करते ही छिलका या भूसा दूर हो जाता है। उसे फिर हल्की चक्की में दलिया कर डालते हैं।

तहरी का संयोग यों किया जाता है:—

(१) चावल-शाक, सब्जी।

(२) चावल-बड़ी।

(३) चावल मुंगौड़ी।

(४) चावल और हरी मटर।

(५) चावल और हरा चना।

(६) चावल और शाक सब्जी; बड़ी, मगौड़ी, हरी मटर और हरा ा सब एक साथ सर्व धर्म सम्मेलन करके। तहरी के लिए चावल उत्तम रि का होना चाहिए।

मुगौड़ी या बड़ी के संयोग से यदि तहरी बनानी हो तो उन्हें भिगो ी चाहिए।

सब्जी या भीगी मुगौड़ी-बड़ी को घी में मेथी, मिरच जीरा और हींग । बघारा देकर भून लेना चाहिए और धुले हुए चावल को भी। जब यह न जावें तब इनमें बाद को गरम पानी छोड़ देना चाहिए। इसके पकाने में ाव घन्टे का समय लगता है। गरम मसाला तो आप डालेंगे ही।

रोटी

आवश्यकता पड़ने पर सभी अनाजों की रोटी बन सकती है धान, ोड़ों की भी रोटी होती है, परन्तु इसका आटा तैयार करने के पहले इनका ावल तैयार किया जाता है फिर आटा, परन्तु जैसी रोटी गेहूँ, जौ, बाजरे, ने, मटर की होती है, वैसी इनकी नहीं होती।

सर्वोत्तम रोटी गेहूँ की होती है। इसे अमीर और गरीब सभी चाहते हैं।

रोटी से पहिले आटा तैयार करने की विधि सुनिये?

आटा हाथ की चक्की का प्रथम श्रेणी का होता है फिर ठण्डी चक्की और उसके बाद गरम चक्की अथवा मील का।

(१) गेहूँ को पहिले शीतल जल में भिगो दीजिये। कम से कम चौबीस घन्टे भिगोइये फिर छानिये। कड़ी धूप में फैला दीजिये। खूब सूखने

दीजिये। यहाँ तक कि दाँत से कुचलने पर चिपटा न हो, तब पीसने दीजिये।

(२) गेहूं और पानी एक साथ ओखल में कूटिये, थोड़ी दे कूटते रहने से छिलके छूटने लगेंगे। ओखल से निकाल दीजिये। फैलाइये। जब वह खूब सूख जाय तब फिर सूखा कूटिए। इस तरह द के कूटने से छिलका अलग हो जायगा। सूप की सहायता से छिलके दीजिए। फिर चक्की में दीजिये। इस दूसरी विधि से तैयार किया गया बहुत उत्तम होता है। रोटी में लोच, स्वाद, मुलायमपन आ जाता है बनाते समय घी कम सोखता है। पूड़ी काफी समय तक मुलायम रह और गेहूं सा रङ्ग रखती है। जौ का आटा इसी ढङ्ग से प्रायः तैयार हो

परन्तु आज कल तो यह देखा जाता है, कि गेहूं बाजार से लेक मील में डलवा दिया जाता है। ऐसा आटा स्वास्थ्य या धार्मिक कि दृष्टि से उत्तम नहीं कहा जा सकता !

आटा तैयार होने के बाद गूंथने की वारी आती है।

आटा गूंथते समय 'कमस्ती में आटा' गीला न होने पावे, ध्यान रखना चाहिए। जल थोड़ा २ डालना चाहिए। आटा खूब चाहिए। इतना अधिक गूंथना चाहिए कि थाली लेकर आटा उठ आए आटे की रोटी फट जाती है इतनी फूलती नहीं। मुसलमानी होटल व ढीले आटे से रोटी पकाते हैं, वैसे ढीले आटे से साधारण गृहस्थी रोट पका सकते हैं वे खमीर उठे आटे से बल्कि यों कहिए, मैदे से रोटी पक तवा उल्टा करके पकाते हैं और तन्दूरे में पकाते हैं।

रोटी सीधे या उल्टे तवे पर अङ्गारों पर बिना तवे की सहाय

तन्दूरों (पन्जाबी ढङ्ग के [illegible]) भड़भुजों के भाड़ की तर हैं। उन पर पकाई जाती हैं, अँग्रेजी [illegible] आदि भट्टियों में पकाते हैं। पर कच्ची रोटी ठीक नहीं पकती। [illegible] के कोयले पर जल जाती है [illegible] धुँएदार पत्थर के कोयले पर फुलाई हुई रोटी [illegible] हो जाती है।

हल्की या पत्थर मोटी या छोटी जैसी भी रोटी पकाई जाय। इस
का ध्यान रक्खा जाय कि वह खूब पकाई जाय कच्ची या हरी न रहे।
सम्बन्ध में एक कहानी लिख देनी पर्याप्त होगी।

एक बुढ़िया का लड़का चला परदेश कमाने। किसी ने कहा रम्मू मेरे लिए
देश से कपड़ा लाना, किसी ने मिठाई माँगी किसी ने गहने किसी ने कुछ और
सी ने कुछ। बुढ़िया ने कहा बेटा मेरे लिए रोटियों के जले छिलके लाना। बेटा
ा परदेश रोज रोटियाँ पकाते समय खूब जलाता, ताकि अधिकसे अधिक जले
लके निकलें। जब कमाकर घर लौटा तो माँ के सामने दो थारे जले छिलके
ा दिए। माता ने पुत्र को हृदय से लगा लिया बेटे ने जले छिलके को ओर
कर किया माँ ये तेरे लिए हैं तूने मुझ से मंगाये थे। माँ ने कहा, बेटा ! इन्हें
रे। बेटे ने पूछा माँ किस लिए तूने इन्हें मंगवाया था। माँ ने पुत्र के उभड़े
ए गालों पर हाथ फेरते हुए बतलाया बेटे ! इसलिए मैंने मंगवाया यह
मना मेरी पूरन हुई। तू स्वस्थ रहे खूब पकी रोटियां खाए। इसलिए मैंने
से छिलके मांगे थे।

कहने का तात्पर्य यह कि रोटी जल जाय, परन्तु कच्ची न रहे।

पतली रोटी को पतले तवे पर न पकाना चाहिए पतले तवे पर पकाई
ई मोटी या पतली सभी रोटियाँ लग जाती हैं और कम फूलती हैं। मोटे
वे पर मन्द अग्नि के सहारे अच्छी रोटियाँ बनती हैं।

आटा गूंध कर लोई काटी जाती हैं। लोई को हाथ के सहारे गोल कर
सूखा आटा (परथन) लगाकर चकले और बेलन पर गोल और पतला किया
जाता है। चतुर सूदकार, समतल और सब रोटियाँ एक सी नाप व वजन की
होती हैं। तवे पर दोनों बगल से सेक कर मन्द आग पर उन्हें फुलाया जाता
है। प्रायः रोटियाँ दो ही परत फूलती हैं, परन्तु कभी २ तीन परत भी पड़
जाती हैं। जैसे गुंथाई और रोटी को फेराई होगी वैसे ही रोटी भी फूलेगी
यह तो साधारण रोटी हुई।

इसके अतिरिक्त निम्नलिखित प्रकार की भी रोटियाँ होती हैं—

(१) खमीरी (२) पाव रोटी।

(३) डबल रोटी । (४) पनहथी या दोहथी।
(५) बाटी। (६) मिस्सी ।
(७) बेरहई या सादी कचौड़ी

खमीर तैयार करने की विधि—खमीर अधिकतर तात्पर्य है खट्टा हो अँग्रेजी में (ऐसिड) कहते हैं। जब आटे में खमीर, "खट्टापन खमीर या ऐसिड" उठ जाय तब वह खमीर बन जाता है। सांयकाल का गुंधा हुआ आटा प्रातःकाल खमीर हो जाता है। शीतकाल में खमीर उठाने के लिये गरम स्थान पर रख देना चाहिये। विशेष खमीर बनाने की विधि।

(१) एक पाव खौलाया हुआ शीतल दूध।
(२) १ रुपया भर बताशा। (३) अठन्नीभर कुटी सौंफ
(४) पाव भर गेहूं का आटा।

ये चारों चीजें साथ २ गूंथी जाय। पूरे बारह घन्टे बर्तन या क में पड़ा रहने दे। उपरान्त इस गूंथे हुए आटे का ऊपरी भाग अंश अ करदे। भीतर के अंश को थोड़ा दूध मिलाकर फिर गूंथे। इस पर भी घंटे रक्खे इस तरह कम या अधिक मात्रा में खमीरी रोटी के योग्य तैयार होता है। शीतकाल में १२ घण्टे के अलावा २४ घण्टे का स लगता है।

पाव रोटी और डबल रोटी की बात 'अँगरेजी पाक विधान' अ में लिखेंगे।

पनपथी या दोहथी मोटी रोटी को कहते हैं, यह गेहूं की भी ब हैं, परन्तु अधिकतर यह चना मटर या मिस्सी।

(मिश्रित अन्न) की ही बनती है। वह खाने में मीठी और बलव होती हैं। मन्द २ अग्नि पर इसे देर तक उलट पुलट कर सेकना चाहि नमक मिरच डालने से इसका नमकीन रूप भी हो जाता है। यह चकले बेलन के सहारे नहीं बल्कि दोनों हाथों के ही सहारे पानी लगाकर पं जाती हैं। इस रोटी का मध्यम तवा ही होता है।

बाटी—बिना मध्यम तवा के ही नंगी आग पर पकाई जाती है! कड़े आटे की होती है छोटी और मोटी होती है, बोई के रूप की होती

टी 'सादी' और 'भरी' दोनों बनती हैं। सादा बाटी–दाल, दूध, घी और कर से खाई जाती है।

बाटी को आग पर पकाते २ लाल कर लिया जाता है। यह अकवि-र कंडे की धार्त पर ठीक होती है जब यह लाल हो जाती है तब भाग के ऊपर रखकर ढक देते हैं जिससे टूट कर फट जाती है। जो बाटी न फटे से कची समझना चाहिए। गरम २ बाटी की राख झाड़कर उसे घी में डुबा देनी चाहिए, यदि डुबाने भर को भी घी न हो तो चुपड़ देना ही पर्याप्त है।

भरी बाटी—थोड़ी रूप में जब बाटी रहती है तभी उसमें गड्ढा करके बेसन, आलू का भरता या अरहर का भरता पीठी आदि मसाले संयुक्त करके भर देते हैं पीठी, बेसन, सब भरता रूप में तैयार कर लिया जाता है। नमक मिर्च मसाला मिला दिया जाता है। कड़वा तेल भरता में डाला जाता है। यह 'भरी बाटी' भी उपर्युक्त प्रकार से पकाई जाती है।

बाटी के साथ दाल और भी मसालेदार होनी चाहिए।

काशी, अयोध्या, मथुरा, प्रयाग आदि की परिक्रमा में बाटी दाल की बहार अपना एक प्रमुख स्थान रखती है। यही दाल कुम्हार के बनाए मिट्टी के बर्तन में पकानी चाहिए।

मिस्सी—मिश्रित शब्द का अपभ्रंश है, किसी भी दो अन्नों के मिलने से मिश्रित या मिस्सी रोटी बन सकती है। साधारणतया गेहूँ चना, गेहूँ मटर जौ चना, जौ-मटर, गेहूँ-अरहर की मिस्सी बनती है। स्वादिष्ट गेहूँ और चने की होती है। इनकी 'साधारण' और पनहथी दोनों पकती हैं। मिस्सी रोटी नमकीन अधिक अच्छी होती है, मिस्सी रोटी में गेहूं के आटे की ही अधिकता होनी चाहिए, अन्यथा साधारण रोटी की तरह वह पतली नहीं बन सकती, फट जायगी।

बेढ़ई या सादा कचौड़ी—बाटी की तरह तवे पर पकती हैं।

बाजरे की, मटर की, ज्वार की, मक्का की रोटियों के लिये आटे को गुनगुने गरम जल में गूँधना चाहिए, खूब गूँधने पर ही आटा मुलायम होता है। इनसे प्रायः मोटी पनहथियाँ ही बनती हैं, इन्हें गरम २ खाना भी चाहिये, अन्यथा इनका खाना 'पहाड़ तोड़ना' हो जाता है बाजरे की रोटी तवे

गुण के अन्य मोटी रोटियाँ पालक सोये या चौलाई के साग के साथ
से अच्छा गुण रहता है ।

जिन्हें रोटी ही खाने की इच्छा हो और कोई अन्न जिन्हें न पचता
जिन्हें पेट में गर्मी मालूम होती हो, उन्हें जौ की रोटी खानी चाहिये। यदि
स्वास्थ्य इस योग्य न हो कि वे साधारण जौ की रोटी न पचा सकें, उनके
का आटा इस भाँति तैयार करना चाहिये ।

जौ को शीतल जल से खूब कूटना चाहिये, जब भूसी या छि
छोड़ने लगे तब ओखली से बाहर करके हवा में फैला देना चाहिये। जब
सा सूख जाय तब भड़भूजे के यहाँ थोड़ा सा भुनवा लेना चाहिये, फिर कूट
भुसी अलग करवा देना चाहिये इस तरह गिरी निकले उसके आटे की
खानी चाहिये ।भड़भूजे से भुनवाते समय यह ख्याल रखना चाहिये कि
इतना न भूने जिससे वह चबेने की तरह भुन जावे, केवल एक हलका
डाले ।

सिंघाड़े की और फाफड़ की रोटी होती है । जो लोग व्रत रखते
और अन्न नहीं खाना चाहते हैं वे ऐसी रोटी खाते हैं । इस आटे को
जल से गूँधना चाहिये और तीन हिस्सा में एक हिस्सा, अरबी अथ
गुइयाँ का भरता मिलाना चाहिये, नहीं तो आटे में लसीन आती है इ
पूड़ी और सादी रोटी इसी तरह आटा गूँध कर बनती हैं ।

तन्दूरी रोटी खाना पन्जाबी हैं वे लोग प्रायः तंदूरे में रोटी बनाते
जैसे इधर भड़भूजे भाड़ रखते हैं । उसी रूप का तन्दूरा भी होता है आटे
थोप कर रोटी फैलाई जाती है फिर तंदूरों में स्तह से सटा दी जाती है । व
हैं तन्दूरे की रोटी कच्ची नहीं रहती, तन्दूरे में डालने के बाद लोह का
नुमा सलाखों से रोटी बाहर निकाली जाती है । तन्दूरा भट्टी नुमा चूल्हे
कहते हैं । पंजाबी रोटी छूत कम मानते हैं । गाँव भर में एक तन्दूरा ह
है । वही सब के घर की औरतें आटा गूँध कर ले जाती हैं और पकवा
ले आती हैं ।

गुण हैं अन्य रोटी रोटियाँ पालक सोये या चौलाई के साग के सा
से अच्छा लग करता है ।

जिन्हें रोटी ही खाने की इच्छा हो और कोई अन्न जिन्हें न पच
जिन्हें पेट में गर्मी मालूम होती हो, उन्हें जौ की रोटी खानी चाहिये।
स्वास्थ्य इस योग्य न हो कि वे साधारण जौ की रोटी न पचा सकें, उ
का आटा इस भाँति तैयार करना चाहिये ।

जौ को शीतल जल से खूब कूटना चाहिये, जब भूसी या छि
छोड़ने लगे तब ओखली से बाहर करके हवा में फैला देना चाहिये। जब
सा सूख जाय तब भड़भूजे के यहाँ थोड़ा सा भुनवा लेना चाहिये, फिर कू
भूसी अलग करवा देना चाहिये इस तरह गिरी निकले उसके आटे की
खानी चाहिये ।भड़भूजे से भुनवाते समय यह ख्याल रखना चाहिये कि
इतना न भूने जिससे वह चबेने की तरह भुन जावे, केवल एक हलका द
डाले ।

सिंघाड़े की और फाफड़ की रोटी होती है । जो लोग व्रत रखते
और अन्न नहीं खाना चाहते हैं वे ऐसी रोटी खाते हैं । इस आटे को
जल से गूँधना चाहिये और तीन हिस्सा में एक हिस्सा, अरबी अथ
गुइला का भरता मिलाना चाहिये, नहीं तो आटे में लसीन आती है इ
पूड़ी और सादी रोटी इसी तरह आटा गूंध कर बनती हैं ।

तन्दूरी रोटी खाना पञ्जाबी हैं वे लोग प्रायः तंदूरे में रोटी बना
जैसे इधर भड़भूजे भाड़ रखते हैं । उसी रूप का तन्दूरा भी होता है औ
थोप कर रोटी फैलाई जाती है फिर तंदूरों में सतह से सटा दी जाती है ।
हैं तन्दूरे की रोटी कच्ची नहीं रहती, तन्दूरे में डालने के बाद लोहे का
नुमा सलाखों से रोटी बाहर निकाली जाती है । तन्दूरा भट्टी नुमा चूल्हे
कहते हैं । पंजाबी रोटी छूत कम मानते हैं । गाँव भर में एक तन्दूरा
है । वही सब के घर की औरतें आटा गूँध कर ले जाती हैं और पकवा
ले आती हैं ।

दाल

नम्नलिखित चीज़ों की दालें होती हैं—

(१) अरहर, राहर ।
(२) उड़द ।
(३) मटर [कई तरह की होती है]
(४) चना ।
(५) मसूर ।
(६) मोंठ ।
(७) मूंग । (८) असली ।

दाल दो तरह की होती हैं—

(१) छिलकेदार ।
(२) बे छिलके की ।

दाल दो प्रकार से तैयार की जाती हैं—

(१) कच्ची दल कर ।
(२) थोड़ा सा भून कर दलने से ।

छिलके दो तरह से तैयार किए जाते हैं—

(१) कच्ची दली दाल को पानी में भिगो देते हैं, फिर १०-१२ घण्टे बाद मल मल कर धोते हैं ।

(२) तेल पानी एक में मिलाकर दाल को मलते हैं फिर रात भर ओस में ढककर रख देते हैं । धूप होने पर धूप दिखाते हैं, सूखने पर ओखल में कूटते हैं । इस रीति से छिलका अलग हो जाता है ।

बनाने की विधि—

रोटी तो बिना दाल के खाई भी जा सकती है, परन्तु चावल बिना दाल के नहीं खाया जा सकता है ।

दाल अरहर की—अरहर की दाल पतली या गाढ़ी जैसी बनानी हो, उस हिसाब से पानी खोलाना चाहिए । इसलिए पानी का परिमाण ठीक

गुड़ के अन्य मोटी रोटियाँ पालक सोये या चौलाई के साग के साथ खाने से अच्छा गुज रहता है।

जिन्हें रोटी ही खाने की इच्छा हो और कोई अन्न जिन्हें न पचता हो, जिन्हें पेट में गर्मी मालूम होती हो, उन्हें जौ की रोटी खानी चाहिये। जिनका स्वास्थ्य इस योग्य न हो कि वे साधारण जौ की रोटी न पचा सकें, उन्हें जौ का आटा इस भाँति तैयार करना चाहिये।

जौ को शीतल जल से खूब कूटना चाहिये, जब भूसी या छिलका छोड़ने लगे तब ओखली से बाहर करके हवा में फैला देना चाहिये। जब थोड़ा सा सूख जाय तब भड़भूजे के यहाँ थोड़ा सा भुनवा लेना चाहिये, फिर कूट कर भुसी अलग करवा देना चाहिये इस तरह गिरी निकले उसके आटे की बनवानी चाहिये। भड़भूजे से भुनवाते समय यह ख्याल रखना चाहिये कि वह इतना न भूने जिससे वह चबेने की तरह भुन जावे, केवल एक हलका व डाले।

सिंघाड़े की और फाफड़ की रोटी होती है। जो लोग व्रत रखते और अन्न नहीं खाना चाहते हैं वे ऐसी रोटी खाते हैं। इस आटे को ग जल से गूँधना चाहिये और तीन हिस्सा में एक हिस्सा, अरबी असुई गुइला का भरता मिलाना चाहिये, नहीं तो आटे में लसीन आती हैं इन पूड़ी और सादी रोटी इसी तरह आटा गूंध कर बनती हैं।

तन्दूरी रोटी खाना पञ्जाबी हैं वे लोग प्रायः तंदूरे में रोटी बनाते जैसे इधर भड़भूजे भाड़ रखते हैं। उसी रूप का तन्दूरा भी होता है आटे थोप कर रोटी फैलाई जाती है फिर तंदूरों में सतह से सटा दी जाती है। कह हैं तन्दूरे की रोटी कच्ची नहीं रहती, तन्दूरे में डालने के बाद लोहे का 'ग नुमा सलाखों से रोटी बाहर निकाली जाती है। तन्दूरा भट्टी नुमा चूल्हें कहते हैं। पंजाबी रोटी छूत कम मानते हैं। गाँव भर में एक तन्दूरा हो है। वही सब के घर की औरतें आटा गूँध कर ले जाती हैं और पकवा ले आती हैं।

घी जब कल-कलाने लगे तब हींग, मिर्च जीरा, लौंग इलायची इसमें डाल देनी चाहिये। जब ये सब जलकर लाल हो जायें, तब दाल पर तेज के (?) नीचे बिछाकर उन्हीं पर खौलता घी छोड़कर तुरन्त ढक देना चाहिये।

छौंक लगाने के लिए ऊपर दिए गए मसाले के अतिरिक्त प्याज और लहसुन का भी विशेष छौंक उपक्रम है। प्याज को कुतरकर घी में खूब लाल कर लेना चाहिए, तब छौंकना चाहिए। इसी तरह लहसुन भी।

इसी तरह का छौंक केवल अरहर ही नहीं, वरन् हर तरह की दाल में उपयोगी होता है। बिना छौंकी दाल स्वाद रहित होती है।

उड़द की दाल—छिलके और बे छिलके तथा खड़ी उड़द तीनों रूप में तैयार होती है। उत्तम बे छिलके वाली होती है।

पाक विधि

दो बर्तन उपयोग में आते हैं। एक में पानी खौलाते रहिये, दूसरे में घी और जीरे, मेथी, मिर्च का बघारा देकर दाल को भूनिए।

परिमाण—सेर भर दाल के लिए डेढ़ छटांक घी।

" " " एक " गरम मसाला

बराबर मिलाकर भूने—जब तनिक ललाई चढ़ने लगे, खौलता जल छोड़कर ढक दे। जब पकजावे तब थोड़ी अनुमानतः २ छटांक मलाईदार दही डाल दे। इस दाल में यह मसाले पड़ते हैं—

धनियां
काली मिर्च
सोंठ — सब मिलाकर सेर पीछे १ छटांक
दाल चीनी
बड़ी इलायची
बघारा—जीरा, मेथी, राई।

उड़द की दाल बादी होती है, यह ध्यान रखना चाहिए। अतः बादी-पन हटाने के लिए काफी घी तथा अदरक कसूम के बीज की पोटली बांधकर पकती दाल में डाल देना चाहिए।

नहीं बताया जा सकता। दाल को यदि बढ़ाना हो तो गरम पानी ही चाहिए, शीतल नहीं। पानी खौलता दाल छोड़ना, नमक, हल्दी साधारणतः सब लोग जानते हैं—इसलिए विस्तार की अधिक आवश्यक नहीं।

दाल वही अच्छी होती है जो आरम्भ से लेकर अन्त तक एक पानी में पकती है। दाल पकाने में कुछ विशेषता नहीं है, विशेषता है छौंक में। कहते हैं नवाब वाजिद अलीशाह का ववर्ची अशर्फी के दाल का छौंक लगाया करता था।

"अशर्फी से दाल छौंकना"—आजकल अतिशयोक्ति समझी जाती है परन्तु वह अतिशयक्ति नहीं, सत्य है कहते हैं कि किसी चाटुकार ने नवाब साहब के कान भर दिये कि आपका ववर्ची 'वेवकूफ' बनाकर रोज़ एक अशर्फी ठग लेता है। भला कहीं अशर्फी से दाल भी छौंकी जाती है। नवाब थे कान के कच्चे आ गये कहने में। चल पड़े रसोई खाने में। पूछा—ओ ववर्ची अशर्फी से तू दाल किस तरह छौंकता है? ववर्ची मामला समझ गया वह नवाब साहब को साथ लिया और ववर्चीखाने के एक कोने में ले गया। दाल छौंके जाने के बाद अशर्फी यहीं डाल दी जाती थी। सब की सब अशर्फी वहाँ पड़ी थीं। नवाब से ववर्ची ने कहा—हुजूर हाथ लगाकर देख लें नवाब ने देखा—सब अशर्फियाँ राख के रूप में पड़ी थीं, छूते ही टूट कर राख हो गईं। रसोई का चतुर रसायनिक भी होता है। अब वह किस विधि से उन अशर्फियों से दाल छौंकता था और क्योंकर वे अशर्फियां अपना सारा तत्व दाल में छोड़कर केवल राख मात्र रह जाती थीं। खेद है यह विधि लेखक को नहीं मालूम परन्तु लेखक उस विधि में विश्वास रखता है आपने भी सुना होगा कि हिकमत और आयुर्वेदिक विधि में सोने को मार कर 'भस्म' बनाया जाता है।

हां तो दाल छौंकने के लिए—हींग, घी, तेल, जीरा, लौंग, इलायची तेजपात, मिर्च आदि का उपयोग होता है साधारण छौंक घी मिर्च (लाल) या तेल लाल मिर्चों का लगता है। जाड़े के दिनों में सरसों के तेल का छौंक घी से कम गुणकारी नहीं होता गुजराती लोग दाल में घी के स्थान पर तेल ही खाते हैं।

घी जब कल-कलाने लगे तब हींग, मिर्चा जीरा, लौंग इलायची उसमें ।देनी चाहिये । जब ये सब जलकर लाल हो जायें, तब दाल पर तेज के विद्याकर उन्हीं पर खौलता घी छोड़कर तुरन्त ढक देना चाहिये ।

छौंक लगाने के लिए ऊपर दिए गए मसाले के अतिरिक्त प्याज और सुन का भी विशेष छौंक उपक्रम है । प्याज को कुतरकर घी में खूब लाल कर । चाहिए, तब छौंकना चाहिए । इसी तरह लहसुन भी ।

इसी तरह का छौंक केवल अरहर ही नहीं, वरन् हर तरह की दाल में योगी होता है । बिना छौंकी दाल स्वाद रहित होती है ।

उड़द की दाल—छिलके और बे छिलके तथा खड़ी उड़द तीनों रूप में ार होती है । उत्तम बे छिलके वाली होती है ।

पाक विधि

दो बर्तन उपयोग में आते हैं । एक में पानी खौलाते रहिये, दूसरे में और जीरे, मेथी, मिर्च का बघारा देकर दाल को भूनिए ।

परिणाम—सेर भर दाल के लिए डेढ़ छटांक घी ।

" " " एक " गरम मसाला

बराबर मिलाकर भूने—जब तनिक ललाई पड़ने लगे, खौलता जल डकर ढकदे । जब पकजावे तब थोड़ी अनुमानतः २ छटांक मलाईदार दही त दे । इस दाल में यह मसाले पड़ते हैं—

धनियां

काली मिर्च

सोंठ — सब मिलाकर सेर पीछे १ छटांक

दाल चीनी

बड़ी इलायची

बघारा—जीरा, मेथी, राई ।

उड़द की दाल बादी होती है, यह ध्यान रखना चाहिए । अतः बादी हटाने के लिए काफी घी तथा अदरक कसूम के बीज की पोटली बांधकर गी दाल में डाल देना चाहिए ।

साधारण अच्छी उड़द की दाल का प्रकार ऊपर दिया गया है। विशेष प्रकार की उड़द की दाल की विधि सुनिए—

सामान	परिमाण
१—उड़द की छिली दार	१ सेर
२—अदरक	१ छटांक
३—केसर	१/४ छटाँक
४—मलाई	आधा तोला
५—मसाला (जीरा, छोटी इलायची, धनियां, मिर्च)	साधारण
६—बादाम की गिरी	आधा पाव

मसाला पिसा हुआ हो, पहिले दाल को घी में भूने, फिर मसा तब गरम पानी फिर अदरक फिर केसर पक जाने पर मलाई मिलाकर ऊ पर आग फैलाकर वर्तन ढककर रख दे। दाल तैयार हो जाने पर छोटी इ यची सफूफ कर हींग के संयोग से छौंक दे।

हरा धनियां और मेथी के पत्ते पकते समय मिला देने से और भी उ तैयार होती है।

अन्य सब दालों को सादी पकाने के बारे में सब लोग जानते मसालेदार तथा स्वादिष्ट बनाने के लिए उड़द, मूँग, चना, मसूर, हरे म हरे चने की मिंगी ही अधिक उपयोगी होती है।

कढ़ी और झोर

मैदानुमा वेसन में अंदाज से नमक और जीरे की सफूफ करके मिलावे। शीतल जल डालकर खूब फेंटे। इतना अधिक फेंटे कि कण २ मिल जा फेंटे वेसन को थोड़ा सा पानी में डालकर परीक्षा करे। यदि सतह से लगा तो समझे कि फेंटाई ठीक नहीं हुई। यदि उठकर ऊपर आ जाय तो समझ कि फेंटाई ठीक हुई। तत्पश्चात पकौड़ी तले। घी या तेल जैसी रुचि या व्यवस्था हो उसमें पकौड़ी बनावे।

फिर कड़ाई में तेल या घी डाले । सेर भर के अन्दाज को ओर सुधा री के लिए १ छ० घी या तेल पर्याप्त है । हींग, लौंग, तेजपात का बघारा । मट्ठा और बेसन आध सेर मट्ठे में आध पाव बेसन घोलकर कड़ाई में डाल जब तक खौलने न लगे पास से न हटे चलाया करे अन्यथा फटने का डर रहता है । थोड़ी देर पश्चात् अलग रक्खी हुई पकौड़ी दबा २ कर छोड़ दे फिर मौन पर आग फैलाकर रख दे अत्यन्त गरम २ खाने पर उतनी स्वादिष्ट नहीं रहती जितनी ठण्डी होने पर रहती हैं ।

कढ़ी में बेसन की ही पकौड़ी नहीं पड़ती हैं । अरवी के पत्तों की पकौड़ी । मूँग की पकौड़ी आदि भी बनती हैं । अरवी के पत्ते की पकौड़ी, दो प्रकरण में देखिए ।

झोर, कढ़ी से कुछ पतला बनता है । मथुरा के चौबे लोग झोर के बड़े प्रेमी होते हैं, गोरखपुर बस्ती प्रांत में बड़े के लिए भी झोर ही बनाते हैं, झोर को खट्टा करने के लिए कहीं खट्टा दही और कहीं आम और इमली की हरी या सूखी खटाई काम में लाते हैं । इसे भी कढ़ी ही की भांति बनाते हैं और यह कढ़ी से कुछ पतला और रसा से कुछ गाढ़ा हुआ करता है । रुचि का नमक, लाल मिर्च, मसाला डाल कर गरम मसाले का छौंक दिया जाता है । दो तीन उफान आने से पका समझिए । इसे पीतल या कांसे की कड़ाई में न पकाना चाहिए न रखना चाहिए ।

माँस की पकौड़ियों की भी कढ़ी या झोर बनती है । इसे उसी प्रकरण में लिखेंगे ।

कढ़ी (चावल की)

चावल १५ मिनट पहिले से धोकर रख दो । पाव चावल के लिए आध पाव घी कड़ाई में डाल दो । मेथी, जीरा, लाल मिर्च, लौंग, हींग का तड़का दो । जब ये चीजें जल कर भूरी हो जांय, सेर भर मट्ठा और आध सेर जल (हल्दी घुला हुआ) मिला कर घी में दूर से डाल दो । जब खौलने लगे तब चाँवल छोड़ दो । भात सा पक जाने पर उतार लो ।

साधारण अच्छी उड़द की दाल का प्रकार ऊपर दिया गया है। अब विशेष प्रकार की उड़द की दाल की विधि सुनिए—

सामान	परिमाण
१—उड़द की छिली दार	१ सेर
२—अदरक	१ छटांक
३—केसर	१/४ छटाँक
४—मलाई	आधा तोला
५—मसाला (जीरा, छोटी इलायची, धनियां, मिर्च)	साधारण
६—बादाम की गिरी	आधा पाव

मसाला पिसा हुआ हो, पहिले दाल को घी में भूने, फिर मसाला ड तब गरम पानी फिर अदरक फिर केसर पक जाने पर मलाई मिलाकर जम पर आग फैलाकर वर्तन ढककर रख दे। दाल तैयार हो जाने पर छोटी इ यची सफूफ कर हींग के संयोग से छोंक दे।

हरा धनियां और मेथी के पत्ते पकते समय मिला देने से और भी उ तैयार होती है।

अन्य सब दालों को सादी पकाने के बारे में सब लोग जानते मसालेदार तथा स्वादिष्ट बनाने के लिए उड़द, मूँग, चना, मसूर, हरे मटर हरे चने की मिंगी ही अधिक उपयोगी होती है।

कढ़ी और झोर

मैदानुमा बेसन में अंदाज से नमक और जीरे को सफूफ करके मिला शीतल जल डालकर खूब फेंटे। इतना अधिक फेंटे कि कण २ मिल जा फेंटे बेसन को थोड़ा सा पानी में डालकर परीक्षा करे। यदि सतह से लगा तो समझे कि फेंटाई ठीक नहीं हुई। यदि उठकर ऊपर आ जाय तो समझ कि फेंटाई ठीक हुई। तत्पश्चात पकौड़ी तले। घी या तेल जैसी रुचि या

फिर कड़ाई में तेल या घी डाले। सेर भर के अन्दाज की झोर सुधा ड़ी के लिए १ छ० घी या तेल पर्याप्त है। हींग, लौंग, तेजपात का बघारा। मट्ठा और बेसन आध सेर मट्ठे में आध पाव बेसन घोलकर कड़ाई में डाल जब तक खौलने न लगे पास से न हटे चलाया करे अन्यथा फटने का डर रहता है। थोड़ी देर पश्चात् अलग रक्खी हुई पकौड़ी दबा २ कर छोड़ दे फिर जमीन पर आग फैलाकर रख दे अत्यन्त गरम २ खाने पर उतनी स्वादिष्ट नहीं रहती जितनी ठण्डी होने पर रहती हैं।

कढ़ी में बेसन की ही पकौड़ी नहीं पड़ती हैं। अरवी के पत्तों की पकौड़ी। मूँग की पकौड़ी आदि भी बनती हैं। अरवी के पत्ते की पकौड़ी, दो प्रकरण में देखिए।

झोर, कढ़ी से कुछ पतला बनता है। मथुरा के चौबे लोग झोर के बड़े प्रेमी होते हैं, गोरखपुर बस्ती प्रांत में बड़े के लिए भी झोर ही बनाते हैं, झोर को खट्टा करने के लिए कहीं खट्टा दही और कहीं आम और इमली की हरी या सूखी खटाई काम में लाते हैं। इसे भी कढ़ी ही की भांति बनाते हैं और यह कढ़ी से कुछ पतला और रसा से कुछ गाढ़ा हुआ करता है। रुचि का नमक, लाल मिर्च, मसाला डाल कर गरम मसाले का छौंक दिया जाता है। दो तीन उफान आने से पका समझिए। इसे पीतल या कांसे की कड़ाई में न पकाना चाहिए न रखना चाहिए।

माँस की पकौड़ियों की भी कढ़ी या झोर बनती है। इसे उसी प्रकरण में लिखेंगे।

कढ़ी (चावल की)

चावल १२ मिनट पहिले से धोकर रख दो। पाव चावल के लिए चार पाव घी कड़ाई में डाल दो। मेथी, जीरा, लाल मिर्च, लौंग, हींग का छौंका दो। जब ये चीजें जल कर भूरी हो जांय, सेर भर मट्ठा और आध सेर जल (हल्दी घुला हुआ) मिला कर घी में दूर से डाल दो। जब खौलने लगे तब चावल छोड़ दो। भात सा पक जाने पर उतार लो।

कढ़ी (पके आम की)

खटमिट्ठे पके आम का पना [रस]
बेसन चने का

रस में आध पाव बेसन डालकर खूब फेंटो। काला नमक, काला हींग भुनी पीसकर मिला दो बेसन की पकौड़ी बना डालो। पकौड़ी को रखते रहो। जब सब पकौड़ी तैयार हो जांय तो तड़का देकर रसे को लो। उसी रसे में सब पकौड़ियां डाल दो।

कढ़ी (सन्तरे और फालसे की)

फलों का रस निकाल लो—अदरक का रस उस रस में मिला फलों के सेर रस पीछे अदरक का एक छटांक रस डालो। जीरा, इल मिर्च (काली) पीस कर रस में डालकर रस को ऊपर की रीति से पकौड़ियां छोड़ दो।

कढ़ी (आंवले की)

आंवला कषैला होता है अतः उसके कषैलेपन को दूर करने के उसे उबाल डालो। उबालने के बाद शीतल जल में छोड़ दो। जब आंव पड़ जांय तब गुठली निकाल दो। फिर चटनी बना डालो। इस च (आध सेर चटनी और पाव भर बेसन चने का) बेसन डालकर खूब इससे पकौड़ियां तलो, थोड़ा सा बेसन बचा रक्खो, इसी बेसन से घोल तैयार करो। उपर्युक्त बघार देकर पकौड़ियों को छोड़ दो। खटाई, हल्दी मिर्च ऊपर से छोड़ दो। मन्दी आग पर पकाओ।

कढ़ी (सहजने की)

सहजने की मुलायम तथा नवजात फलियों को सांयकाल खुली ह आँगन में रख दो। दूसरे दिन प्रातःकाल धोकर उनके टुकड़े करो। सहज उसी के तोल के बराबर बेसन लो, बेसन फेंटकर पकौड़ियां तलो। सह टुकड़ों को घी में भून, पानी डालकर खूब पकाओ। पानी में हल्दी, गरम मसाले, दही भी छोड़ दो, जब सहजने खूब पक जांय तब पकं डाल दो।

कढ़ी (हरे आम की)

कांदले की रीति से बनाओ, दही या अम्ल खटाई मत डालो।

कढ़ी (हरी इमली की)

पकी इमली को पानी में भिगोकर चटनी बनाओ। पकौड़ियां तैयार करो। सेर चटनी के लिए पाव बेसन की पकौड़ी बनाओ दो छटांक बेसन की में डाल कर खूब मिलाओ। आधा पाव घी एक छटांक सुखबरकी लाल मिर्च का बघार दो फिर घोल कर उसी में छौंक दो। जब घोल पकने लगे तब पकौड़ियां छोड़ दो। उतारते समय एक छटांक शक्कर मिलाओ।

खिचड़ी सुवासिन

सामान—बसन्ती चावल, मूँग की धोई दाल, घी, मसाला, सूखे मेवे, की शक्कर, हरा धनियाँ।

मसाले—काली मिर्च, सफेद जीरा, तेजपात।

धनियाँ—हींग केसर।

सूखे मेवे—किशमिश, बादाम, पिस्ता।

विधि—

पाव भर चावल और आध सेर दाल, दोनों मिलाकर मल २ धोइये। पाव भर घी कड़ाई में डालकर बराबर करिये। मसाला लेस्य करके तैयार लिये। हींग, जीरा, लौंग का बघार देकर खिचड़ी को भून २ कर भूरा कर डालिए फिर पानी छोड़ दें। खिचड़ी में जो पानी छोड़िए, उसे इस रीति से तैयार करिये। २॥ सेर खूब स्वच्छ जल को औटाइये, औटते समय लेस्य मसाला इसमें छोड़ दीजिए। जब मसाला पक जाय और पानी जलकर २ सेर रह जाय तब उस पानी को खिचड़ी में डालिए, यदि कड़ाई गहरी और पीतल की न हो तो बटला में खिचड़ी बनाइये।

धनियाँ हरी दो गड्डी जीरा मेथी, मङ्गरैल दो तोला

हींग दो आने भर हल्दी चूर्ण एक तोला

मसाले को लेस्य करो। घी में हींग का बघार दो। लेस्य मसाला खूब है। दाल आध घंटे पहिले भिगोकर रखे रहो। धो, बीन, छानकर दाल का ला भूनने के बाद भाजी की तरह खूब बघारो। भूरा रङ्ग आने पर खौलता । छोड़दो। यह दाल ८० मिनट में गलेगी, यह ध्यान रहे।

दही का बड़ा

१२ घंटे तक उदद की दाल को शीतल जल [में दूना तिगुना जल लकर भिगोइए प्रायः रात के ही समय भिगोते हैं। प्रातःकाल दाल को खूब ल २ कर धो डालिए। तीन-चार बार धोने से छिलके निकलते हैं।

दाल को बहुत महीन पीस डालिए, पीसने के बाद फेंटिए, जब पानी डालने पर बड़ी पानी के ऊपर तैरने लगे तब तैयार समझिए। छोटा या डा जैसा बनाना हो उतनी बड़ी लोई काटकर उसे फैलाइये। पूड़ी की तरह । या तेल में तल लीजिए जीरे और नमक के पानी में बड़े को डालते जाइये, ब भीग जाय तब दही में छोड़ दीजिए। यह तो सादा दही बड़ा हुआ।

उदद की दाल का छिलका हटा देने के बाद दाल को धूप में सुखाइये। क्की में मैदा की तरह पिसवाइये महीन सूराख वाली हगिया चलनी से ने हुए आटे को फेंटिए खूब फेंटने के बाद लोई काट कर टिकिया बनाइए। टिकिया में भीगे हुए किशमिश और चिरौंजी भर दीजिए। फिर उसे घी या ल में तलिए। तलने के बाद हल्दी के पानी को (जो जीरा और हींग घरघोरा देकर छौंका गया हो, भिगोइये) ताजी मलाईदार दही फेंटकर बड़ा डाल दीजिए।

मूंग की दाल का बड़ा

धुली हुई मूँग दाल २४ घन्टा तक भिगोइये। उसे पीसने के बाद उसमें हींग, हल्दी, नमक धनिया, किशमिश, अदरख छोड़िए सबको एक में डालकर फेंटिए फिर बड़ा तलिए। पकी इमली का रस बनाइए। रस में गुड़ छोड़

दीजिए रस में जरा, मिर्च हींग नून पीसकर छोड़ दीजिए इस रस में छोड़ दीजिए, एक घन्टा से कुछ अधिक समय भीगने में लगता है।

कच्चे भोजन में चावल दाल, रोटी व कढ़ी ही मुख्य भोजन है। इ अतिरिक्त अन्य अनेकों प्रकार के भोजन हैं, । जिन्हें मेरे कुटुम्ब के लोग रसोई, की तरह वर्तते हैं, यथा जैसा कि पहले कहा गया हूँ, कद्दू | सा या अन्य सभी प्रकार के तेलों में भूजी या तली चीजें—सब्ज़ियां तेल में वाली बेसन की नमकीन चीजें--यहाँ तक यावत् मात्र खाद्य पदार्थ नमक डाल कर पकते हैं। 'कच्ची रसोई...की श्रेणी में आ जाते हैं, मुझे कायस्थ, खत्री अग्रवाल, गुजरात निवाही ब्राह्मण, सिक्ख, पंजाबी ग्रा आदि कुटुम्बों में रहकर जो अनुभव हुए हैं उनसे मैं कह सकता हूँ। उप अधिकांश चीजें जिसे मेरे घर के लोग कच्ची करके मानते हैं। ये लोग "प श्रेणी में रखते हैं। अतः मैं चावल दाल, रोटी को छोड़कर अब "कच्ची का प्रकरण समाप्त करके व्यापक रूप से और पाकों का उल्लेख करता कच्ची या पक्की रसोई का वर्गीकरण पाठक अपनी २ प्रथा के अनुसार करलें।

सब्जी, तरकारी, शाक, भाजी
हरी

ये चारों नाम एक ही चीज के लिए अभ्यास के अनुसार लिखे जा तरकारी के मायने कहीं कहीं आमिष मांस, भी लगाते हैं, परन्तु लेखक अर्थ में तरकारी शब्द नहीं लिखेगा 'शाक' शब्द भी सब्जी तरकारी लिये आवेगा। शाक और साग—दोनों शब्द एक ही वस्तु के नाम हैं साग शब्द अब बहुतही अर्थ में कहीं २ माना जाता है। यथा पालक, चौलाई, चने या मटर की पत्तियां, मूली अरबी की पत्तियां, कन्द पत्तियां आदि। अन्य प्रकार के पत्तों से बनने वाली सब्जी को साग कहते हैं और लेखक भी जब साग शब्द का प्रयोग करेगा तो पाठ वृन्द भी इसी अर्थ में लेने की कृपा करें। अब हम सब्जी प्रकरण लिखते हैं, परन्तु लिखने के पू

ी का हमारे खाद्य पदार्थ में कितना महत्वपूर्ण स्थान होना चाहिये वता आवश्यक समझते हैं ।

भोजन या खाद्य पदार्थ वही सर्वोत्तम है जिससे हमारे शरीर को क मिले और शक्ति उसी वस्तु से मिलेगी जिसमें पौष्य तत्व या विटैमिन अधिकता रहेगी । विटैमिन अँग्रेजी शब्द है जिसका अर्थ है शक्तिवर्द्धक पोष्य तत्व । प्रत्येक भोजन सामिग्री में मौजूद रहने वाला वह अंश जो रासायनिक विधि द्वारा अलग किया जा सके तथा जिसके शरीर को र जनित ताकत मिले वह विटामिन कहलाता है ।

आज संसार के सभ्य एवम् स्वतन्त्र देशों के सदस्यों, डाक्टर, रसायन-ज्ञी तथा अन्वेषक अपनी प्रयोग-शालाओं में बैठ कर संसार लभ्य खाद्य र्थों में विटे न मिन की मात्रा का पता लगा रहे हैं उन्हें उन की सरकार यता देती है हम भारतवासी इसी विषय में सब से बड़े भाग्यवान हमारे पूर्वजों ने हजारों वर्ष पूर्व हजारों वर्ष तक जंगल रूपी प्रयोगशाला बैठकर मनुष्य जाति के लिये अनेकों खोज किये और ऐसे २ पदार्थ खोजकर ले और बता गये जिनके स्पर्श मात्र से मृतक शरीर में जीवन संचार हो य अवस्था के मृत शरीर में नव जीवन डालने वाली संजीवन बूटी की कथा पोल कल्पित नहीं है । पर हम उन सब को भूल चुके हैं ।

खैर ! हमारे पूर्वजों ने वनिस्पती को ही सर्व श्रेष्ठ अहार ठहराया ! सर्वश्रेष्ठ स्वाद या वाह्य रूपकी लेखा से नहीं अपितु उसके योग्य जनित त्व या विटामिन की अधिकता की लेखा से दूध वाले फल और हरे शाक में विटामिन अधिक मात्रा में मिलता है । विटामिन की अब तक अँग्रेज तथा पाश्चात्य डाक्टरों ने ५ जातियाँ ढूँढ़कर निकाली हैं —

विटामिन ए०　　विटामिन बी०

विटामिन सी०　　विटामिन डी०　　विटामिन ई०

डाक्टरों का कहना है कि विटामिन ए० रहित पदार्थ नेत्र रोगकारक होते हैं । विटामिन 'ए' माने चिकनाई के होते हैं । यह चिकनाई वाली गोभी टमाटर, बन्दगोभी, पालक, आलू, आलू, नींबू, नारङ्गी और मूली में अधिक होती है ।

विटामिन बी० के २ उपभेद हैं (बी० प्रथम और बी० द्वितीय) विटामिन शरीर की नसों को मजबूत रखता है त्वचा को सूखने से बचा पेट और दिमाग की शक्तियों को क्रिया शीलता देता है। यहाँ ... मटर सेम लोबिया इत्यादि फलियों में होता है।

विटामिन (सी) विटामिन सी० रहित भोजन करने वाले निम्नलिखित रोगों के शिकार होते हैं।

१—त्वचा में रूखापन—नाक में खून आना

३—शरीर की हड्डियों में दर्द

४—तनिक सी चोट में हड्डियों का टूट जाना

५—मसूड़ों में खून आ जाना

यह तत्व प्रायः प्रत्येक हरी सब्जी गोभी, सलजम आदि में मिल परन्तु कठिनाई यह है कि मनुष्य की निर्बल प्रकृति ने जब से इन्हें भून तथा पकाकर खाना आरम्भ किया, तब से अधिकांश में यह तत्व देव के ही उदर में चला जाया करता है।

विटामिन (डी०) ए० की छाया है और प्रायः कभी साथ नहीं छो

विटामिन (ई) का स्थान अभी पाश्चात्य डाक्टरों को अच्छी नहीं मिल सका है। ताजे फलों में यह तत्व रूप से रहता है।

अतः पाठक वृन्द ! यह अच्छी तरह समझ सकते हैं, कि यदि अपने शरीर के अवयवों को दृढ़ करना है तो तरकारी किस कदर चाहिए।

जैसा कि हम ऊपर बता चुके हैं, तरकारियाँ पक जाने पर पो विहीन हो जाती है और कच्ची सब्जी को भोजन करने की सब लोगों में नहीं रह गई है। लोगों का मेदा शक्तिहीन हो गया है। पका भोज पचाना कठिन हो रहा है, कच्चा तो कौन पचाएगा फल तो कच्चा खा जाता है परन्तु अब कच्ची तरकारी खाने वाले कम रह गए हैं। का छिलका न हटाना चाहिए।

निम्नलिखित शाक अब भी कच्चे खाये जाते हैं—

(१) मूली (२) गाजर (३) प्याज
(४) टोमैटो (५) लेहसन
(६) हरी मिरच अदरख आदि
निम्नलिखित सब्जियाँ थोड़े से अभ्यास के बाद हरी खाई जा
ती हैं:—

गोभी (फूल पत्ते गांठ वाली)
साग (चना, मटर सरसों)
बैंगन शकरकन्दी भिन्डी परवल आदि,

इनमें से अधिकांश फलों की तरह खाये जाते हैं, परन्तु दो तीन
यां हरी सब्जियों को भी खाई जाती हैं जिनका विवरण नीचे दिया
है, ये थालियां फलों की थालियों के अतिरिक्त हैं। थाल माने अंग्रेजी
ज, के हैं।

(१) गाजर का थाल

गाजर लाल पीला काला कई रंग का होता है। थाल में रखने के काम
ली गाजर ही अधिक आती है इसे भोजन के साथ नहीं वरना बाद में
ों की तरह खाते हैं यह सादी थाल होती है क्योंकि गाजर स्वयं मीठा होता
इसके लम्बे २ टुकड़े करके खाये जाते हैं। गाजर के बीच में एक हड्डी जैसी
ख की डंठल होती है थाल सजाते समय यह डंठल निकाल देनी चाहिये।
सका न हटाना चाहिये।

(२) मूली का थाल

मूली की भी थाल ऊपर जैसी लगती है, परन्तु मूली की थाल में अन्य
म्नलिखित चीजें भी पड़ सकती हैं:—

(१ मूली मूली तौल में १ छटाँक
(२ अदरख १ तोला कुतर कर
(३ हरी मिर्च १ कुतर कर
क साधारण (४ नीबू का रस (आधा कागजी नीबू का रस)
र्शक के लिए (५ काली मिर्च की बुकनी अन्दाज से

(६ काला सेंधा नमक रुपया भर
(७ जीरे की बुकनी अन्दाज से

(३) टॉमैटो का थाल।

मूली की थाल में मूली हटाकर या साथ मूली दो अध पके टॉमैं

(४) प्याज का थाल।

प्याज का थाल मूली या टॉमैटो का थाल की तरह भी सज

है और अलग भी। अलग सजाने के लिये निम्नलिखित प्रकार हैं :-

१ सिरका	२ बड़े चम्मच
२ प्याज	२ सफेद कुतरी हुई
३ काली मिर्च	आठ आने भर
नमक	१ तोला भर

कुछ हरी चीजें रूप में चटनी की तरह भी खाई जाती हैं।

जिक्र 'चटनी' प्रकरण में आयेगा।

लेहसन डन्ठल समेत या केवल उसकी जड़ दोनों नमक औ

मिरच जीरा के साथ कूटकर चटनी की तरह खाया जाता है। परि

होना चाहिये :-

४ जौ लहसुन १ लाल मिरच
१ तोला नमक और जीरा

सब्जियाँ

पक्की-सब्जियाँ पचाङ्ग मात्र की बनती हैं तथा वृक्ष के प

किसी की जड़ ही तरकारी काम आती है, पत्ता नहीं, यथा आलू। वि

फूल काम आता है, अन्य अङ्ग की जैसे गोभी। किसी का डंठल मा

आता है जैसे गाँठगोभी आदि। किसी के कली की भाजी है, किसी

के छिलके की भी भाजी बनती है यथा काशीफल या कुंभंडा। किसी

जैसे सेम। हरा मटर का भी साक बनता है। कुछेक सब्जियाँ ऐसी

जिसके कई अङ्ग भाजी बनने के काम आते हैं, यथा-

अरबी—अरइयाँ घुइयां-जल डण्ठल पत्ता।
कासीफल या कुमयड़ा—पत्ता, डण्ठल, फल तथा फूल।
केला—फली, तने का बीच का भाग।
सेब—छिलका और बीज।
टर—पत्ते और फली।
ह भाजियाँ निम्नलिखित रूप में बनती हैं—

१—भुजिया-प्रायः सभी शाक।
२—तमेला-आलू, कद्, तथा साग आदि।
३—रसेदार-प्रायः जड़, फली, बीजदार।
४—भरिया-(कलौंजी) कलौंजी और बेगन, परवल, भिंडी।
५-पकौड़ी को भांति पत्तेदार चीजें प्याज आलू आदि।

तरकारी अपनी अपनी रुची के अनुसार बनाई जाती है। इस सम्बन्ध
ई एक रास्ता नहीं। एक ही तरकारी यथा आलू उपरोक्त पाँचों रीति
से भी परे अन्य कोई रीतियों यथा भर्ता या 'चाय' की तरह बनाई जा
हैं। कई एक तरकारियां संयोग से भी बनती हैं यथा:—

१—आलू-गोभी।
२—आलू प्याज।
३—आलू-मटर।
४—आलू चना।
५—आलू-पालक या सोए का साग।
६—आलू बैंगन या मूली।
७—मूली बैंगन या मूली आलू।
८—आलू-सेम।

"संयोग" में बनने वाली ये मुख्य भाजियां हैं। वैसे भोजन करने और
वाले जिससे जिसका संयोग चाहें करा सकते हैं, इसकी इन्हें पूरी
न्त्रता है। इस सम्बन्ध में कोई कानून नहीं है।

आलू का साग--

आलू बड़ा व्यापक साग है' यूरूप से लेकर चीन तक अमेरिका लेकर अफ्रीका तक में तथा बारह महीना प्राप्य रहता है।

इसे उबालकर या भूनकर वैसे भी खाया जाता है यूरूप के भाग में आलू ही मुख्य भोजन है।

यह उबाल कर कच्चा ही छिलका उतार कर बनाया जाता है।

साधारण साग—

छिलके उतार डालिये। कढ़ाई में घी या तेल डालिए। सेर भर के लिये एक छटांक घी या तेल काफी है। जीरा; लाल मिर्च, प्याज तथा हींग-इन सबका या किसी एक का बघारा दीजिए। जब बघारा लाल हो तब आलू को कुतर कर डाल दीजिए। खूब लाल होने तक भूनिए, नमक से पहले डाल दीजिए। यह सादा आलू हुआ।

मसालेदार आलू

साधारण आलू तैयार करने की रीति से तैयार कीजिए मसाला या तरल २ रीति से पड़ता है। रसेदार के लिए तरल मसाला ही काम है और यह प्रायःबाद को ही छोड़ा जाता है। सूखा मसालेदार बनाने के लेख की तरह मसाला बनाइए और पहिले मसाले को घी में भूनकर डाल लीजिए फिर उबले आलू की कतरन छोड़िए। आलूदम बनाना हो तो आलू डालिए। सोया हरा काटकर डाल दीजिए, आलूदम हो जायगा। आल कच्चे आलू को छेदकर बनाने से अधिक स्वादिष्ट होता है।

मठादार आलू—

ऊपर की तरह बनाकर मट्ठा (खट्टा) छोड़ दीजिए। मट्ठा छोड़ साग पर अधिक देर तक मत रखिए।

रसेदार आलू—

रसेदार आलू बनाने के लिए भी लेख मसाला चाहे पहले भून लें

ाद को, आलू भूनने पर तरल मसाला डालिए, जितने आलू की भाजी
नी हो उसके तीन भाग करिए, दो भाग को छौंकिए या भूनिए, एक भाग
रमल २ कर खूब भरता बना के पानी डाल कर तरल कीजिए और उसे भी
। मसाले में मिलाकर कड़ाई में डाल दीजिए । इससे रस गाढ़ा हो जाता है ।

रसा का अन्दाज

१ सेर आलू के लिए:—

काला ज़ीरा	४ माशा
बड़ी इलायची	४ माशा
काली मिरच	१ तोले से कुछ कम
नमक	४ तो०
धनियाँ-लौंग	अंदाज़ भर

आलू-दम विशेष

आलू १ सेर बड़े २ हों । कच्चे ही छिलके अलग कर पैठे के अनुरूप
दए। मसाला इस भांति डालिए—

धनियाँ और कालीमिर्च चौथाई तोला
दालचीनी छोटी इलायची लौंग ३-३ माशा

चीनी	१ तोला
दही	४ छटाँक

खटाई विशेष : इमली का आधा तोला या नहीं तो रसेदार नीबू बड़ा ।

इन सबको लेप करके आलू में लपेट दीजिए, फिर घी में तलिए या
हीं तो भूनने और पानी के फुहारे से सिकाने पर भी अच्छा तैयार
ता है ।

'संयोग, वाली सभी भाजियां प्रायः भुजिया या सूखी मसालेदार बनती
, रसेदार नहीं बनती हैं, क्योंकि रसेदार या सरस करने के लिए दूसरी
जी उसके साथ मिलाई जाती है । संयोग वाले आलू की भाजी में साधारण
साला ही प्रायः पड़ता है, यथा जीरा, लाल मिर्च और हींग का बघारा तथा
ाली मिरच, धनियां, लौंग का मिश्रण मसाला ।

आलू—चाप

आलू को खूब उबालिये। सिलबट्टे की सहायता से छिलका उतार बाद खूब पीसिये। भरता कर डालिये। आधे छटाँक की लोइयां करि लोइयों में गड्ढा करके मसाला आदि छोड़िये।

साधारण गरम मसाला जिसमें तीखापन साधारण मसाले से हो। ये मसाले भुने हुए मसाले से लेश्च किए हों।

हरी मटर या चना दलिया किया हुआ।

सोया, मेथी आदि की छोटी कतरन।

हरी मिरच की कतरन।

अमचूर की बुकनी चौथाई मसाले और चीजें अन्दाज से।

छिलके, चौड़े, मोटे तवे पर पहिले घी डालिये फिर बाटी की उसे उलटिये—यहाँ तक एक २ परत दोनों लाल हो जाय।

गरम २ खाना खाया जाता है। चीनी की रकाबी में उसे चबच फांक कर दीजिये। फिर मीठी चटनी का लेपन दे दीजिये।

कचालू वेचने वाले इसे चाप या टिकिया। दोनों नाम से वेच यह अभिष और निराभिष दोनों-"आलू चाप" या 'मटर चाप' करके है-कभी २ तो इतना बिकता है कि बड़े बड़े होटलों में रुपये तक विक जाती हैं विशेषता इसकी खूब सेकने में है—

आलू का भरता—

भर्ता भुने हुए आलू और बैंगन का अच्छा होता है।

भुनने का उचित स्थान भड़भूजे का भाड़ है। कोयले की य लकड़ी की लपट में यह अच्छी तरह नहीं भुनता। कण्डे (उपले) की भुनने पर इसमें अच्छा सोंधापन आ जाता है।

बैंगन को आग में डालने के पहले छेद होना चाहिए। छेद में और हरी या लाल मिरच डालकर आग में छोड़ना चाहिये पहिले सिरे आग में डालना चाहिये। बैंगन में प्रायः कीड़े होते हैं। अतः टेढ़ा, स

न आग में न डालना चाहिये । जो अहिंसा की चरम सीमा मानते हैं उन्हें
को बैंगन बिना अच्छी तरह शोधे आग में न डालना चाहिये ।

चाहे तरकारी या भरता नए आलू का पुराने के मुकाबले में अच्छा
ता है ।

आलू और बैंगन का छिलका उतार कर नमक (स्वाद के अनुसार)
चूर, पिसा धनियाँ, पिसी लाल सूखी मिरच, सब मिलाकर आध सेर भरता
हे डेढ़ छटाँक डालनी चाहिये आधा छटाँक कच्चा सरसों का तेल भी डालना
हिये । कुछ लोग खौलते तेल को जीरे और हींग के बघार देकर ऊपर से
ल देते हैं यह साधारण रीति से तैयार किया हुआ भरता है ।

दूसरी रीति—

आलू पाव भर छीलकर कतले कीजिए, शीतल जल में रखिए ।
सा हुआ नमक इसमें मलिये । यहाँ तक कि कतले मुलायम पड़ जायेंगे फिर
में साधारण रीति से भून कर पानी का फुहार देकर उबालने सरीखा
जिये । छेड़ गरम ममाला को भूनकर तैयार रखिए । दोनों मिलाकर भरता
र डालिए ।

तीसरी रीति—

नों का भर्ता (आग से उबला हुआ आलू ।
एक तोला अमचूर (चूरन)
जिये । (स्वाद के अनुसार नमक और काली मिर्च

आध पाव घी कड़कड़ाइये । जीरा और इलायची का बघारा दीजिये ।
रने की लोइयाँ बनाकर भूनिए, जब सब लोइयाँ मिलकर एक और लाल
ौंग तथ पोदीने की चटनी दो तोला सफूफ केसर १ मासा और गरम
साला मिलाकर उतार लीजिए ।

कच्चे आलू की पतली कतरन नमक के जल में एक घन्टे रखिए, फिर
ी में पकौड़ी की तरह तल लीजिए । खूब कड़ा तलिए ! यह भी ऊपर से
रल खटाई नमक, काली मिर्च जीरा, आदि सफूफ मिलाकर खाने में अच्छा
गता है ।

आलू का बड़ा—बहुत बड़े आलू चाहिए। छिलका मल करके चा से खूब पतले २ चिपटे टुकड़े कीजिए। इन टुकड़ों का रूप रोटी जैसा हो है। चने के बेसन को गाढ़ा फेंटिए वा चावल भिगोकर लेप्य रूप में सिल पीसिए इसे फेंटने की आवश्यकता नहीं पड़ती बेसन की में जीरा संगरैले अ नमक सफूफ कर डाल दीजिए। फिर एक २ टुकड़े में लपेटिए, तेल या खूब खोलाइए फिर तल लीजिए।

—×—

कन्द

कन्द कई प्रकार का होता है। कुछ एक कन्द खेती रूप में न उपजाए जाते। जंगलों में होते हैं यथा विदारी कन्द, शाल्मली कन्द आदि कुछ खेतों और बगीचों में लगाए जाते हैं यथा जिमीकन्द, (सूरन) आ बंगाली, अरवी बण्डा शकरकन्द सुथनी आदि। आलू, मूली, शलजम चुकन्दर। गाजर भी कन्द की ही जाति में आती हैं। जैनी लोग कन्द न खाते। कन्द प्रायः उष्ण गुण प्रधान होते हैं।

एक बौद्ध इतिहासज्ञ महोदय, (नाम स्मरण नहीं है) ने प्रमाणि किया है कि। महात्मा गौतम बुद्ध को आतिथ्य में जो सूअर का मांस खा की बात कही जाती है वह गलत है, उन्होंने सूअर का मांस नहीं अ "शकरकन्द" (सुथनी) खाई थी। वह कन्द गोरखपुर प्रान्त में मिलता है इस पर कड़े कड़े रोए भी होते हैं खाने में करक देता है, बहुत दाहक होता है

कुछ कन्द तो केवल औषधि-पाक के काम में आते हैं, तथा बिदा (विदारी) कन्द शाल्मलीकन्द आदि ये बड़े पौष्टिक होते हैं। इनके उपयो की रीति वैद्यक ग्रन्थों में देखिए।

शकरकन्द या गंजी, कच्ची खाने से मीठी लगती है, क्योंकि इस दूध होता है। इस कन्द और गाजर चुकन्दर आदि में शक्कर का अं अधिक होता है शकरकन्द की नमकीन भाजी स्वादिष्ट नहीं होती। इसलि से नहीं लिखते। इच्छा हो तो उसे भी आलू की भांति बनाया ज कता है।

शकरकन्द लाल, श्वेत मोटी और पतली कई प्रकार की होती हैं और पतली शकरकन्द अधिक मीठी होती है, यदि अधिक मात्रा में र करना हो इसे उबाल लीजिए, परन्तु उबालने से इसका मीठापन नष्ट जाता है भुना हुआ शकरकन्द अधिक स्वादिष्ट होता है क्योंकि भुनने से का भी अंश जल जाता है और मिठास रह जाता है, लकड़ी की आग में छी तरह नहीं पकती। कपड़े की आग या भाड़ में अच्छी तरह पक ती है।

मीठी थाल—शकरकन्द की मीठी थाल बनानी हो तो भैंस का शुद्ध औटा कर तैयार रखिये। भूना हुआ शकरकन्द अर्द्ध शीतल होते ही छिलका उतार दीजिये। इसे फोड़ कर भीतर का रेशा निकाल लीजिये, दूध छोड़ दीजिये। आध सेर दूध के लिये पाव भर शकरकन्द और आध पाव ला शक्कर गेर कर मथनी से घोट दीजिये। इस थाल का उपयोग, व्रत के न जब २ अन्न खाना वर्जित रहता है तो इसका खाना अधिक अच्छा होता । लाल शकरकन्द इस थाल के लिए अच्छा होता है।

नमकीन थाल—नमकीन थाल के लिए उबला हुआ शकरकन्द भी ाम में आता है। उबालने के बाद, छिलका हटा कर भरता बनाइए। इस रते को सरसों के तेल में जीरा और कड़वी लाल मिरच का बघार देकर लिये २ भूरा कर डालिए। ठण्डा होने पर खट्टे मठे में उस दबिला से मिश्रित कीजिए। ऊपर से थोड़ा सा सफूफ, काला जीरा छिड़क दीजिए। इसे ाप शकरकन्द का रायता भी कह सकते हैं।

खूब पतले शकरकन्द को धूप में सुखाकर आटे की तरह पीसा जाता है। इस आटे से व्रत के दिन हलुआ, पूड़ी आदि बनती हैं। गरम पानी से आटा गूंधने में लोच आता है। अधिक लोच लाने के लिए अरबी का भरता डालिये।

जिमीकन्द या (सूरन)

इसकी भाजी और अचार दोनों बनते हैं। अचार बनाने की रीति अचार प्रकरण में लिखेंगे। भाजी और रीति सुनिए। इस कन्द में करछ गर

आपन, खाज, खुजली जिस नाम से कहिए, एक बड़ा दोष होता है। इस दो
को सर्वथा निकालने के बाद ही इसे खाने के उपयोग में लाना चाहिए। सूर
को कभी कच्चा मत काटिये। यदि कच्चा काटना आवश्यक हो यो दोनों हाथ
को सरसों के तेल में तर कर लीजिए; तब काटिए। इसलिए पहिले
उबाल लीजिए।

लोहे की गहरी या कढ़ाही मिट्टी के पक्के वर्तन में इमली के नए हो
पत्ते डाल दीजिए, फिर उबालिए सूरन डालिए २ बार पत्ते को बदलिए।
इस रीति से उबालने पर उसकी खाज दूर हो जाती है। करछ या खाज दू
करने की यह सुगम और कम खर्च वाली रीति है। सूरन को दीपावली के
दिन लोग विशेष खाते हैं।

अन्य भाजियों से इसमें घी अधिक लगता है, शरीर के, रसोइए जो
उपर्युक्त रीति से जिमीकन्द की करछ हटाने की क्रिया नहीं जानते, कभी
करछ हटाने के लिए सवाया या ड्यौढ़ा तक घी डाल देते हैं। हाँ तो उबाल
के बाद छिलका उतार कर सूरन को तनिक धूप दिखा दीजिए, धूल न हो त
वायु में रखिए, मतलब यह कि पानी अच्छी तरह सूख जाय। अब आप इ
आलू की रीति से तैयार कर लीजिए।

एक दूसरी रीति चाकू से छिलका हटा लीजिए। छोटे २ कतर
कीजिए। पिसा नमक मलिए छिलके टेढ़े वर्तन में करके फैला दीजिए, इ
तरह उसकी चेप निकल जायगी। चेप फैंक कर उसे धो डालिए फिर उसक
भुजिया रसेदार या जैसी चाहिए तरकारी वनाइये।

तीसरी रीति—गोली लसीदार लेस्य मिट्टी से सूरन को लपेट दीजिए
भाड़ में भुनवा डालिए। जब मिट्टी भूरी हो जाय तब समझिए पक गया
और छिलका दूर कर दीजिए। इस तरह भी करछ दूर हो जाती है
भाजी या अचार तैयार करने के योग्य वन जाती है।

आँवले की चटनी सूरत के अचार या भाजी में पड़ने से जाय
जाता है।

अरवी

अरवी भी एक व्यापक और प्रसिद्ध भाजी है । अरवी खरीदने में कभी कभी धोखा हो जाता है । जो अरवी कुंए के जल में तैयार होती है वह उबालने या पकाने पर शीघ्र तैयार होती है नहर के जल से तैयार अरवी कभी २ घण्टों का समय गलने में ले लेती है । कुछेक अरवी घन्टों पकाते रहने पर भी नहीं गलतीं, ऐसी अरवी न खानी चाहिये ।

उबाली हुई अरवी की भाजी अच्छी बनती है, आसानी से उसका छिलका भी दूर हो जाता है । उबली हुई अरवी को लोग बिना काटे भी बना लेते हैं । अरवी का छिलका उतार लेने पर उसके लम्बे या गोल दोनों प्रकार से टुकड़े करके सब्जी बनती है नई खेत की ताजी निकली अरवी अधिक स्वादिष्ट होती है ।

आध सेर अरवी के लिये मसाला

धनियां सफूफ	१ रुपया भर ।
हल्दी सफूफ	४ आने भर ।

लालमिर्च और नमक रुचि अनुसार ।

यह चारों चीजें एक में मिला लें । कड़ाही में आधपाव घी डालें, और जीरे और हींग का बघारा दें । पिसे मसाले घी में डाल दें, तीन पाव जल गेर दें । पानी जब खोलने लगे तब छिली अरवी डाल दें । जब पानी आधा जल जाय तब पका समझें । खाने के पूर्व नीबू का रस निचोड़ डालें । अरवी का भरता भी होता है ।

कूटू, सिंघाड़ा, शकरकन्द के आटे में लोच और लसी उत्पन्न करने के लिए अरवी का सादा भरता मिलाया जाता है ।

अरवी के डन्ठल की भाजी बनती है । छोटे २ टुकड़े करने के बाद साधारण रीति से बनाई जाती है । खटाई अधिक डालिए, क्योंकि इसमें थोड़ी खराश रहती है ।

अरबी के पत्तों की पकौड़ी प्रकरण में लिखेंगे। अरबी के पत्ते भरता भी बनता है।

अरबी के कोमल पत्तों की एक जगह पोटली बनाइए, पोटली के ऊ तीन-चार परत अखबार के पत्ते बाँधिए, फिर लिसोड़ेदार गीली मिट्टी का परत चढ़ाकर भाड़ में डलवा दीजिए। जब मिट्टी भूरी हो जाय तब समझिए। सरसों का कच्चा तेल लाल मिर्च सफूफ, लहसुन, भुना जी स्वाद का नमक, ये सब सफूफ करके भर्ते में डाल दीजिए। पिछे तवे पर डालिए, फिर भर्ते को रोटी की तरह तवे पर फैलाकर दो-तीन बार सेंकि इस तरह तैयार भरते को खट्टे मट्ठे में डाल कर रायता भी तैयार करते वेरहई में भी डालते हैं और भरता की तरह भी खाते हैं।

बङ्गाली अरबी या (घंडा)

बङ्गाली अरबी या घन्डा एक प्रकार की बड़ी अरबी कहलाती कभी २ यह दो-दो सेर तक मिलता है। इसे भी उबालकर या कच्चे छील भाजी बनाते हैं। ढंग अरबी बनाने का सा है, इसे बङ्गाली लोग शौ खाते हैं।

मूली की तरकारी अकेली ठीक, नहीं होती। मूली बैंगन या मूं आलू साथ-साथ भुजिया और सूखा मसालेदार बनता है।

शलजम

शलजम—उबालने की आवश्यकता नहीं है। गरम मसाले का उपयो कीजिए। छौंक, बघार साधारण तरकारी की तरह डालिए।

अदपेशास और कमल की जड़

कमल पुष्प की जड़ को 'भसेड़ा' कहते हैं। गरम होता है। भुजिया, सू ...रसे-युक्त मसालेदार बनता है। केले की फली की तरह कतर कर कीजिए ...स मसाला डालकर बनता है। काटने के पहिले धो लेना चाहिए। काटने ...र धोने से भिंडी की तरह लवाव निकलता है।

कन्द या मूल के उपरांत अब तने की तरकारियों के बारे में लिखते । तने से अभिप्राय डंठल से है ! निम्नलिखित वनस्पति की डंठल भाजी मे म आती है ।

१—अरवी का डंठल ।

२—केले के तने का भीतरी भाग ।

३—लौकी, कद्दू, ककड़ी आदि लता में फैलने वाली तमाम भाजियों के डंठल ।

४—मरसा रामदाना या चौराई के डन्ठल ।

५—गोभी आदि ।

केले के तने के भीतरी भाग तथा लतावाली भाजियों के पत्ते, डंठलों े शाक बङ्गाली लोग अधिक खाते हैं । हमारी तरफ इन्हें नहीं खाते अथवा नका बनाना नहीं जानते हैं । हमने तो यहाँ तक सुना है कि जब कोई हरी ाक नहीं मिलती तब यह शाक प्रेमी कंकड़ को खूब धो कर मसाले लपेट रकारी बना लेते हैं ।

डंठलों की भाजी भी साधारण रीति से बनती है । अतः इसका वेस्तार यहाँ नहीं करते !

पत्ते वाली भाजियाँ

१–अरवी का पत्ता !

२–चना, मटर, सरसों, राई, तेारई के पत्ते !

३–सोया, पालक, कुल्फा मूली का पत्ता, मेथी धनियाँ

४–चौराई (कटोली और काँटे सहित)

५–कद्दू, कुम्हड़ा, गुम्भ के कोमल कोपलों का !

६–बथुआ !

७–गोभी !

८–करमुआ-गिड़नी !

६–प्याज की पत्तियाँ !

इनके अतिरिक्त और भी बहुत से पत्ते हैं जिनका साग बन सकता है । व्यापक रूप में यह समझ लेना चाहिए कि जिन पत्तों में अत्यन्त मिठास

खट्टापन या साधारण दोष रहित स्वाद हो, पत्ते खूब मुलायम हों, नमक पड़ने से स्वादिष्ट हों, उन पत्तों का साग बन सकता है।

साग बनाने की रीति—अरवी के पत्ते का भरता लिखते समय चुके हैं।

इन पत्तों के साग, भरता पकौड़ी, रायता—ये चार चीजें बनती साग बनाने के पहिले साग को अच्छी तरह बीन लेना चाहिये। सूखे ऐसी वनस्पतियां जिनका साग में रूप में उपयोग न होता हो, तो नि फेंकना चाहिये।

साधारण साग—इनमें किसी एक या दो या तीन को साथ मिल साधारण साग बनाना होतो पहिले खूब महीन कुट्टीकर लेना चाहिये। समय जरा सा नम कहाथ में मलकर धोने से खूब पानी निकलता है। तरह पानी निचोड़कर थोड़ी वायु दिखाना चाहिये। कड़ाई में साग के थोड़ा सा शुद्ध सरसों का तेल या घी डालिए। सूखी लाल मिर्च, जीरा का तड़का दीजिए। जब तड़का लाल पड़ जाय साग छोड़ दीजिये। ३ ४५ मिनट तक पकता रहे, जलाते २ पानी सुखा डालिए।

विशेष साग—सोया, पालक, मेथी और धनियाँ एक साथ।

पालक	आधा सेर
सोया	,,
पालक	एक छटांक
धनियाँ	,,

बड़ी भिगोकर तथा नया आलू छील और कुतर कर रखिए पहले दोनों को घी में भुजिया कीजिए, फिर साग डालिए फिर अन्दाज से न मिर्च डालिये।

आलू और सोया।

आलू उबालकर, लाल सूखी मिर्च, जीरा, हींग का घी में तड़ भूनिए, लेकर गरम मसाला और सोये की महीन कुट्टी एक अलग भूनकर आलू गेर दीजिए। चम्मच ले इस ढंग से आलू चलाइए कि परत आलू पर चढ़ जाय।

बथुआ

बथुआ का साग मल मल कर मत धोइये। हो सके तो इस ढङ्ग से कि पत्तों पर आपका हाथ न लगे, ताकि बथुआ के पत्ते जो छोटे कण ते हैं। भरवों के भरते की तरह इनका भरता भी बनता है। उड़द बने अ में यों ही पड़ता है।

साग बनाने के पहिले साग उबाल लीजिए कस कर निचोड़ दीजिये।
आध सेर उबला साग।
एक तोला अदरक (सूखी)
एक तोला लाल मिर्च।
आधा तोला जीरा।

तीनों चीज़ों का सफूफ करो, हींग का तड़का देकर साग को भूनिए, ! घोर दीजिए। शुद्ध सरसों के तेल में यह अधिक स्वादिष्ट होता है।

अन्य सब साग साधारण रीति से बनते हैं।

शाक (कली का)

कचनार—कचनार की कली खौला पानी में डाल दें उबालने के बाद डालें, साथ में मिला कर कलो क. मसाला डालें आग और जीरे का देकर छौंक डालें। नमक, मिर्च, मसाला रुचि र डाले। थ [illegible] खट्टा दही ला दें।

- पाकड़—पाकड़ की कली से अभिप्राय उस पुष्प से है जिससे नए निकलते हैं। इसे तोड़ने के बाद बेसन में लपेट कर पकौड़ी की तरह हैं। बाद को रसेदार बनाते हैं।

शाक (फूल का)

जिन फूलों का शाक बनता [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] हैं [illegible] कद्दू का फूल, [illegible] का फूल [illegible] [illegible] [illegible] पकौड़ी के रूप में बनते हैं।

गेहूँ की रोटी

रोटी का आटा कुछ मोटा होना चाहिए । रोटी को लोग दो प्रकार से बनाते हैं एक हाथ से और दूसरे चकले बेलन से । पहले आटे को पानी में भिगो कर कड़ा गाढ़ा बना लो, और फिर थाली या परात में फैलाकर ऊपर से खूब पानी छिड़क दो कम से कम एक घण्टा तक आटे को इसी दशा में रखो। उपरान्त पानी को दूर करके उसे मुक्की लगाकर खूब गूंथो । जब उसके कण छूटने लगे तो इकट्ठा कर थाली या परात में रखलो । बाद में छोटी छोटी बना कर परोथन के सहारे लोई बनाओ और हाथ से या चकले बेलन से बेल लो । चूल्हे पर तवा उससे पूर्व ही रख ले जब वह गर्म हो जाय उसको तवे पर डालकर थोड़ी देर के बाद उसे पलट दो एक ओर उसे सेको और दूसरी तरफ से खूब सेको, फिर उसे अंगारों पर फुलाओ । फूल कर रोटी को बाहर निकाल और घी से चुपड़ कर छावड़ी में रख दो ।

पूड़ी कचौड़ी प्रकरण

अच्छे आटे और घी से बना हुआ पकवान उत्तम भोजन माना गया है । परन्तु इसमें घी अधिक खर्च होता है । यह खाने में स्वादिष्ट और बलप्रद होता है ।

पूड़ी

पूड़ी कई प्रकार से बनाई जाती है । जैसे—सादी, नमकीन, मीठी, खस्ता और लुचई । सादा पूड़ी बनाने में पन्सेरी पीछे सेर घी खर्च होता है नीचे कई प्रकार की पूड़ियों के बनाने के तरीके लिखे गये हैं :

सादी पूड़ी

पूड़ी बनाने के लिए आटा कड़ा साना जाता है । फिर जितनी बड़ी पूड़ी हो बेलकर बनालो । पहले कड़ाई में डालकर चूल्हे पर चढ़ा दो । उसमें पूड़ियों को पकाओ । जब पक कर लाल हो जाय तो निकाल लो ।

मोयनदार पूड़ी

एक सेर गेहूं के आटे में १ छटांक घी छोड़कर खूब मसल डालो।

के बाद पानी डालकर आटे को सानो, फिर छोटी-छोटी पूड़ी बेल कर घी
तल लो। किन्तु इन्हें मन्द आँच में ही तलना उचित है।

नमकीन खस्ता

इसके लिए सवा सेर आटे में पाँच छटांक घी, दो तोले नमक, ६ माशे
अजवाइन छोड़कर आटे को खूब मसलो। फिर दूध या पानी से आटे को सान
र पतली पतली पूड़ी बेलो और घी में तल लो।

लुचई पूड़ी

यह भी मैदा की ही बनाई जाती है। इसके बनाने का कोई खास
तरीका नहीं। सादी पूड़ी की तरह मोयन देकर इसे भी बना लेना चाहिये।
किन्तु इसमें अन्तर केवल इतना है, कि यह बहुत पतली और बड़ी २ बेली
जाती है।

नागौरी पूड़ी

पाँच सेर मैदा में १॥ छटांक घी और १॥ छटांक नमक छोड़कर दही
और पानी से आटे को कड़ा सान लो। फिर १ तोला अजवाइन मिला दो
और छोटी २ पूड़ी बना कर घी में धीमी आँच से तल लो।

मीठी पूड़ी

१ सेर आटे में १ छटांक घी की मोयन देकर मीठे के शरबत से कड़ा
सान लो। सेर में पाव भर मीठा डालना चाहिए। जब आटा सन जाय तब
६ तोला सौंफ मिला दो और फिर पूड़ी को बेलकर धीमी आँच से तल लो।

कचौड़ी

यह दो तरह से बनाई जाती है। एक बेलकर दूसरी हाथ से। बहुत
सी वस्तुओं की पीठी भरकर भी बनाई जाती है। यह पूड़ी की तरह ही तली
जाती है।

उड़द की कचोड़ी

उड़द की दाल को दो तीन घण्टे तक पानी में भिगोये रखो। सेर भर
आटे में छटांक भर मोयन देकर और २ तोले नमक छोड़कर आटे को कड़ा

उपरांत तवे पर सेको, जब एक ओर से सिक जाय तो पलट दो और घी चुपड़ दो। बाद में दूसरी ओर से पलट कर घी चुपड़ दो। जब लाल हो जाय तो तवे से नीचे उतार लो।

दूध प्रकरण

गाय का ताजा दूध लेकर उसमें बराबर का पानी डालकर कड़ाई में डालो और बराबर चलाते रहो। पानी जल जाने पर चिरौंजी धो कर छोड़ दो तो १ माशा केशर, बादाम तथा नारियल का गोला भी कतर कर डालो और बराबर चलाते रहो। जब दूध आधा आधा जल जाय तब नीचे लो और उसके अनुसार मिश्री भी छोड़ दो।

रबड़ी

रबड़ी चार प्रकार की होती है, घोंटवां, मिलावट की, मलाई की और दार। इन सब में लच्छेदार रबड़ी अच्छी होती है। इसके बनाने की विधि है—सवा सेर भैंस के दूध में तीन माशे चूने का पानी मिला कर रखो। फिर पंखे से हवा करते जाओ और जो मलाई बने उसे एक सींक कड़ाई के किनारों पर लगाते जाओ थोड़ी थोड़ी देर के बाद दूध को भी से चलाते रहो। जब कड़ाई में पाव भर दूध बाकी रहे तो कड़ाई को से उतार कर सब मलाई दूध में मिला लो और एक छटांक पिसी हुई आधा तोला इलायची मिलाओ और ठण्डी होने पर दो बूंद गुलाब को छोड़ दो।

केशरिया रबड़ी

यह लच्छेदार रबड़ी की तरह बनाई जाती है। केवल इतना ही अन्तर है जब मिश्री छोड़ चुको तब गुलाबजल में केशर पीस कर इसमें छोड़ दो।

मलाई

दूध में बराबर का पानी डालकर औटाओ। जब एक हिस्सा जल जाय तब किसी बर्तन से दूध को खूब उछालो, जिससे झाग कड़ाई के ऊपर

उपरांत तवे पर सेको, जब एक ओर से सिक जाय तो पलट दो और
ी चुपड़ दो। बाद में दूसरी ओर से पलट कर घी चुपड़ दो। जब
ल लाल हो जाय तो तवे से नीचे उतार लो।

दूध प्रकरण

-ैंस का ताजा दूध लेकर उसमें बराबर का पानी डालकर कड़ाई में
दो और बराबर चलाते रहो। पानी जल जाने पर चिरौंजी धो कर छोड़
दि हो तो १ माशा केशर, बादाम तथा नारियल का गोला भी कतर कर
दो और बराबर चलाते रहो। जब दूध आधा आधा जल जाय तब नीचे
लो और उसके अनुसार मिश्री भी छोड़ दो।

रबड़ी

रबड़ी चार प्रकार की होती है, चांदवां, मिलावट की, मलाई की और
र। इन सब में लच्छेदार रबड़ी अच्छी होती है। इसके बनाने की
धि है—सवा सेर भैंस के दूध में तीन माशे चूने का पानी मिला कर
ओ। फिर पंखे से हवा करते जाओ और जो मलाई बने उसे एक सींक
ाई के किनारों पर लगाते जाओ थोड़ी थोड़ी देर के बाद दूध को भी
से चलाते रहो। जब कड़ाई में पाव भर दूध बाकी रहे तो कड़ाई को
से उतार कर सब मलाई दूध में मिला लो और एक छटांक पिसी हुई
आधा तोला इलायची मिलाओ और ठण्डी होने पर दो बूंद गुलाब को
ोड़ दो।

केसरिया रबड़ी

यह लच्छेदार रबड़ी की तरह बनाई जाती है। केवल इतना ही अन्तर
ि जब मिश्री छोड़ चुको तब गुलाबजल में केशर पीस कर इसमें छोड़ दो।

मलाई

दूध में बराबर का पानी डालकर औटाओ। जब एक हिस्सा जल
ाय किसी बर्तन से दूध को खूब उछालो, जिससे झाग कड़ाई के

तक आ जाय और आंच मन्द कर दो। आंच से पानी जलने दो। पानी के बाद मलाई पड़ जायगी। फिर पानी से मलाई को निकाल लो।

खोआ

दूध को औटाने रख कर पोंचा से बराबर चलाते रहो। गाढ़ा खोआ बन जायगा। भैंस के दूध में सेर पीछे पांच छटांक किशमिश, छटांक बादाम, आधी छटांक पिस्ता और १ तोला नारियल की गिरी छोड़ दो और बटलोई को अँगारों पर रख दो जब सब गल-मिल जा उसमें आधी छटांक गुलाब जल में अढ़ाई माशे केशर पीसकर छोड़ दो। फिर आधा-पाव घी डालकर उसे आग पर से नीचे उतार लो।

फिरनी

चावलों को धोकर दो घण्टे तक पानी में भिगो रखो और महीन कर दूध गर्म करके उसमें छोड़ दो फिर उसे धीमी-धीमी आंच से पका जब फिरनी गाढ़ी हो जाय तो मेवा डाल कर पकाओ और मिश्री नीचे उतार लो। बाद में मिट्टी के प्यालों में भरकर रखदो। यह थोड़ी बाद ही जम जायगी।

सेंवई की खीर

सेंवई को घी में भूनकर लाल करलो। फिर खांड़ की चाशनी में बनाकर सेंवई डाल दो और खूब पकाओ। जब सेंवई पक जाय त पका हुआ दूध डालो और कुछ देर पका कर नीचे उतार लो।

मलाई की खीर

यह लच्छेदार रबड़ी की तरह बनाई जाती है। परन्तु रबड़ी रखनी पड़ती है। मलाई को सींक से कड़ाई किनारों पर चढ़ा कर में उस मलाई को खुर्चकर मिलाओ और पीसो, पर दाल में कोई

ले पावे। आध सेर पीठी में आधी छटांक धनियां ६ मासे कालीमिर्च, ६ मासे बड़ी इलायची, ४ मासे लौंग, ६ मासे दालचीनी, ३ मासे काला जीरा, मासे सफेद जीरा, ६ मासे सौंफ, हींग ४ रत्ती और अदरक एक तोला, में अदरक को छोड़कर बाकी सबको पीस लो और पीठी में मिला लो। रक को कुतर कर पीठी में डालना चाहिये। पीठी को चाहे भूनकर या चो कोई में भरो और पूड़ी को बेलकर या हाथ से बनाकर सेंक लो।

इसी प्रकार मूंग, मोठ आदि की पीठी वाली कचौड़ी बनाई जाती है।

आलू की कचौड़ी

आध सेर बड़े आलुओं को उबाल कर छिलके उतार कर उन्हें चोर लो। १ छटाँक घी में जीरे और हींग का बघार तैयार करके छौंको और पिसा गर्म मसाला भी छोड़ दो। फिर पिसी हुई खटाई डालकर उतार लो और आटे में १ छटांक घी का मोमन देकर उसमें दो तोले पिसा नमक मिला बाद में पानी से सान लो और अन्य कचौड़ी की तरह उन्हें तल लो।

मटर की कचौड़ी

हरी मटर छीलकर घी में छौंक दो और गर्म मसाला मिलाकर पीस फिर आटा सानकर कचौड़ी और पूड़ी की तरह तल लो।

मलाई का बर्फ़

दूध को औटाकर आधा करलो। फिर रबड़ी की तरह मलाई उतारो। में उसे उतार कर डेढ़ छटांक चीनी डाल दो। यदि सुगन्धित और रङ्गदार हो तो गुलाब और केसर डालो। बाद में कुलफी में भर कर उसे लगा कर मैदे से मुँह बन्द कर दो। फिर किसी बर्तन में बर्फ और नमक और कुलफी को तह-बतह जमाते जाओ ऊपर से सोरा और र डालते जाओ। उपरान्त किसी कम्बल से बर्तन को ढक कर हिलाते १२-२० मिनट में कुलफी जम जायगी।

दही

दूध में खटाई मिलाने से दही बन जाता है। दूध को न अधिक ठन्डा

तक आ जाय और आंच मन्द कर दो। आंच से पानी जलने दो। पानी के बाद मलाई पड़ जायगी। फिर पानी से मलाई को निकाल लो।

खोआ

दूध को औटाने रख कर पौंचा से बराबर चलाते रहो। गाढ़ा होने पर खोआ बन जायगा। भैंस के दूध में सेर पीछे पांच छटांक किशमिश, छटांक बादाम, आधी छटांक पिस्ता और १ तोला नारियल की गिरी डाल कर छोड़ दो और बटलोई को अँगारों पर रख दो जब सब गल-मिल जाय उसमें आधी छटांक गुलाब जल में अढ़ाई माशे केशर पीसकर और मिला लो। फिर आधा-पाव घी डालकर उसे आग पर से नीचे उतार लो।

फिरनी

चावलों को धोकर दो घण्टे तक पानी में भिगो रखो और महीन पीस कर दूध गर्म करके उसमें छोड़ दो फिर उसे धीमी-धीमी आंच से पकाओ। जब फिरनी गाढ़ी हो जाय तो मेवा डाल कर पकाओ और मिश्री मिला कर नीचे उतार लो। बाद में मिट्टी के प्यालों में भरकर रखदो। यह थोड़ी देर बाद ही जम जायगी।

सेंवई की खीर

सेंवई को घी में भूनकर लाल करलो। फिर खांड़ की चाशनी कढ़ाई में बनाकर सेंवई डाल दो और खूब पकाओ। जब सेंवई पक जाय तो पका हुआ दूध डालो और कुछ देर पका कर नीचे उतार लो।

मलाई की खीर

यह लच्छेदार रबड़ी की तरह बनाई जाती है। परन्तु रबड़ी में ... रखनी पड़ती है। मलाई को सींक से कढ़ाई किनारों पर चढ़ा कर ... में उस मलाई को खुर्चकर मिलाओ और पीसो, पर दाल में कोई ...

दने पावे। पाव सेर पीठी में आधी छटांक धनियां १ मारो कालीमिर्च, २ मारो बड़ी इलायची, ४ मारो लौंग, १ मारो दालचीनी, २ मारो काला जीरा, मारो सफेद जीरा, १ मारो सौंफ, हींग १ रत्ती और अदरक एक तोला, इनमें अदरक को छोड़कर बाकी सबको पीस लो और पीठी में मिला लो। अदरक को कुतर कर पीठी में डालना चाहिये। पीठी को चाहे भूनकर या कच्ची लोई में भरो और पूरी को बेलकर या हाथ से बनाकर सेंक लो।

इसी प्रकार मूंग, मोठ आदि की पीठी वाली कचौड़ी बनाई जाती है।

आलू की कचौड़ी

पाव सेर बड़े आलुओं को उबाल कर छिलके उतार कर उन्हें चीर लो। फिर १ छटाँक घी में जीरे और हींग का बघार तैयार करके छौंको और पिसा हुआ गर्म मसाला भी छोड़ दो। फिर पिसी हुई खटाई डालकर उतार लो और आटे में १ छटांक घी का मोमन देकर उसमें दो तोले पिसा नमक मिला लो। बाद में पानी से सान लो और अन्य कचौड़ी की तरह उन्हें तल लो।

मटर की कचौड़ी

हरी मटर छीलकर घी में छौंक दो और गर्म मसाला मिलाकर पीस लो। फिर आटा सानकर कचौड़ी और पूरी की तरह तल लो।

मलाई का बर्फ

दूध को औटाकर आधा जलाओ। फिर रबड़ी की तरह मलाई उतारो। बाद में उसे उतार कर डेढ़ छटांक चीनी डाल दो। यदि सुगन्धित और रङ्गदार बनाना हो तो गुलाब और केशर डालो। बाद में कुलफी में भर कर उसे ढक्कन लगा कर मैदे से मुँह बन्द कर दो। फिर किसी बर्तन में बर्फ और खारी नमक और कुलफी की तह-ब-तह जमाते जाओ ऊपर से सोरा और नौशादर डालते जाओ। उपरान्त किसी कम्बल से बर्तन को ढक कर हिलाते जाओ। १२-२० मिनट में कुलफी जम जायगी।

दही

दूध में खटाई मिलाने से दही बन जाता है। दूध को म

और न अधिक गर्म करके दही जमाने वाले बर्तन में डालकर मट्ठे का जामन लगा दो और चार-पांच घण्टे तक इसे ऐसे स्थान पर रखो जहाँ उसे बिल्कुल हिल-डुल न लगे।

मक्खन

दूध को मिट्टी की हँडिया में रखकर रई (मथानी) से खूब मथो। मथने से ऊपर जो झाग आये उसको निकाल लो। इसी प्रकार जब तक झाग निकलती रहे तब तक निकालते रहें। इस झाग को ही मक्खन कहते हैं। जो पदार्थ मक्खन निकालने से हण्डिया में बचा रहता है उसे मट्ठा या छाछ कहते हैं।

खीर प्रकरण

खीर अत्युत्तम वस्तु है। यह खाने में स्वादिष्ट लाभकारी और बल-प्रद होती है।

खीर कई एक पदार्थों की बनती है। उसके बनाने की रीति भी अलग-अलग है। कितने ही अनाजों की, कितने ही मेवों की, यहां तक कि फलों और तरकारियों की भी खीर बनाई जाती है।

प्रत्येक पदार्थ की खीर बनाने के लिए दूध आवश्यक है। दूध के बिना खीर का बनाना असम्भव है। इसके अतिरिक्त मीठे और मेवे की भी आवश्यकता होती है। परन्तु मेवा डालना या न डालना अपनी इच्छा पर निर्भर है।

अधिकतर लोग चावलों की ही खीर बनाते हैं। इसमें सेर दूध में १ छटांक चावल और आध पाव मीठा डालना चाहिए। उसके लिए पुराने और महीन चावल अच्छे होते हैं।

चावलों की खीर

पुराने चावलों को दो घन्टे तक पानी में भिगो दो। फिर बटलोई में घी गर्म करके चावलों को भूनों। बाद में दूध छोड़कर खूब पकाओ। पकाते समय बराबर चलाते रहो। जिससे उनमें गुठली न पड़ सके। खीर के नीचे आंच धीमी-धीमी रखो। जब चावल अच्छी प्रकार गल जाय तब चूल्हे से नीचे उतार कर मीठा मिला दो।

दूसरी विधि

पहले की तरह चावलों को घी में भूनो और लाल हो जाने पर दूध में दो। चावलों के गल जाने पर १ छटांक शक्कर, आधी डाल दें।

हलवा प्रकरण

हलवा या मोहन भोग कितनी ही वस्तुओं का बनाया जाता है। हलवा के लिए घी एक अति आवश्यक वस्तु है। हलवा तथा मोहन-भोग एक वस्तु का नाम है। केवल अन्तर इतना ही है कि मोहनभोग में घी अधिक होता है।

सूजी का हलवा

महीन सूजी को इच्छानुसार घी में भूनकर लाल कर लो और बादामों छीलकर उसमें डाल दो। सूजी से तिगुने पानी या दूध में मीठा मिलाकर लो और कड़ाई में छोड़ते जाओ और धीरे धीरे चलाते जाओ। जब हलुआ हो जाय तब किशमिश जीरा, चिरौंजी छोड़ कर नीचे उतार लो। १ सेर में १ सेर घी और २ सेर मीठा डालना चाहिये। वैसे अपनी इच्छानुसार जितनी इच्छा हो डाल लो।

आम का हलवा

१½ सेर मीठे आम का रस, १ सेर दूध आध सेर घी, २ सेर मिश्री, १ छटांक सालम मिश्री, आध पाव शहद, आधी छटांक सिंघाड़े का आटा, १ छटांक अरारोट आधी छटांक बादाम, २ तोले सौंफ छुहारे, मेंदा की भूसी लो, छोटी पीपल आधी छटांक और खीर काकोली २ तोला। इन सबको तैयार करके थोड़े से घी में सिंघाड़े का आटा अरारोट और बादाम भून लो।

फिर आम का रस और शहद मिलाकर पकाओ। दोनों के पकने पर छोड़कर तेज आंच से पकाओ और गाढ़ा होने पर घी डालकर भूनो। सब मसाले मिलादो और मिश्री की चाशनी में डालकर खूब पकाओ। खूब गाढ़ा हो जाय तब उसे थाली में जमा लो।

गाजर का हलवा

इसको भी काशीफल की रीति से बनाओ। पहले छीलकर बीच लकड़ी को (मूली) निकाल डालो और उबालकर बना लो।

बादाम का हलवा

बादामों को तोड़कर उन्हें छीलकर अधकुटे कर लो और उतने ही में बादामों को भूनो। भुन जाने पर एक तोला छोटी इलायची, पिस्ता और एक माशा काली मिर्च सबको पीसकर उसमें छोड़ दो और मिश्री की चाशनी दूध में एक तार बना कर छोड़ दो। फिर धीमी धीमी में पकाओ। जब गाढ़ा हो जाय तब थाली में ऊपर से चांदी के वर्क चिपका फिर उसे काटकर खाओ। इसी तरह छुआरे का हलवा भी बनाया जाता है।

मिठाई-पकवान प्रकरण

मीठा पकवान बनाने के लिये मैदा, घी और चाशनी ही विशेष हैं। चाशनी गुड़, शक्कर या चीनी की बनाई जाती है। इसे कई प्रकार बनाते हैं। चाशनी बनाते समय बहुत सावधान रहना चाहिये। यदि जरा खराब हो गई तो मिठाई बनानी बहुत कठिन हो जायगी। इसलिए चा बनाने में बहुत होशियारी से काम लेना चाहिए।

चाशनी बनाने की विधि

जितने मीठे की चाशनी बनानी हो उसका तीसरा हिस्सा पानी में मिलाकर पकाना चाहिए। चाशनी बनाते समय आंच खूब तेज हो। चाशनी में फेन पड़ने लगे तब आंच मन्द कर देनी चाहिए। फिर एक पोछे ढाई सेर दूध और पानी मिलाकर उसमें छोड़ दो। इससे मीठे का ऊपर आ जायगा। उसको झरने (पोनो) से अलग कर देना चाहिए।

मैल निकल जाय और चाशनी में लाल रङ्ग के बुलबुले उठने लगें तब
ी को चूल्हे से उतार कर दूसरे बर्तन में छान लेना चाहिए। फिर दूसरी
में चाशनी को पकाओ। जितनी चाशनी हो उसका एक हिस्सा दूध और
इसे पानी अलग अलग बर्तनों में कर लेना चाहिए। जब चाशनी खूब
लगे तो उसमें मिला हुआ दूध पानी थोड़ा थोड़ा करके छोड़ देना
ए। मीठे का मैल फिर ऊपर तैरने लगेगा। इसे भी झरने से उतार देना
ए। जब चाशनी एक दम साफ़ हो जाय तब जितने तार की बनाना चाहो
ो।

चाशनी की धार दो प्रकार से देखी जाती है। जब चाशनी का मैल
ल साफ़ हो जाय, तब अँगुली से चिपकाकर देखो कि अँगूठा और अँगुली
ग करने में कितने तार छूटते हैं। दूसरे झरने में चाशनी को ऊपर उठाकर
गिराओ जितनी तारें झरने से टपकें उतनी ही तार की चाशनी समझनी
है।

जलेबी

१ सेर मैदा गाढ़ा गाढ़ा घोलकर जिसमें गांठें न रहें उसे एक हण्डिया
कर बन्द करदो और एक दिन के लिए रखा रहने दो। इसको जलेबी
मीर कहते हैं। दूसरे दिन खमीर को दूसरे बर्तन में निकाल कर खूब
इसके बाद एक पुरवा लेकर उसके पेंदे में एक छेद कर दो। फिर छेद
गुली द्वारा नीचे से बन्द करके पुरवे में खमीर भरो। अब सई में घी
करके उसमें इस छेद द्वारा धार निकाल कर कड़ाई फेरा फेरो। फिर सेंक
र तार चाशनी में गरमागर्म डुबो दो। पांच मिनट के बाद झरने से
उठाकर जलेबियों पर छोड़ दो।

रसगुल्ला

यह छेने (पनीर) का बनाया जाता है। पहले छेना को खूब फेंटो।
फेंटते जब उसमें खसार आ जावे तब बीच में एक-एक इलायची का
रखते जाओ और २ तोले भर के लड्डू बनाओ। जब रसगुल्ला खड़ा हो
ब चूल्हे से उतार कर रस सहित किसी बर्तन में भर लेने चाहिए।

घेवर

१ सेर मैदे को पानी में घोलकर जलेबी के जलेब की तरह पतला खूब मथो, यहाँ तक कि उसमें तार बँध जाय। फिर एक ऐसी जिसका पैंदा तो चौरस हो और गहराई एक बालिश्त की हो। फिर छोड़ कर गर्म करो और उस मैदे को किसी बर्तन में भरकर बहुत से जितना बड़ा घेवर बनाना हो उसी अनुमान से मैदे को छोड़ो। छोड़ चुको तब करछी से घेवरों को ऊपर उसी कड़ाई से घी लेकर छोड़ तैयार होने पर मीठे की दो तार की चाशनी तैयार करके उसको घोंटे उधर जल्दी-जल्दी फेंटो। पांच मिनट के बाद कड़ाई पर दो पतल लकड़ियां बराबर रखकर और उन पर घेवरों को रखकर पांच-पांच मि चाशनी छोड़ते जाओ।

पेड़े

पहले खोये को घी में खूब भून लो। यदि चार सेर खोया हो आध सेर घी में भूनना चाहिए। जब भुन जाय तब उसमें बराबर अधिक अच्छा सफेद मीठा मिलाकर मसल डालो और जितने बड़े पेड़े हों उतने बड़े बनालो। यदि सुगन्धिदार बनाने हों तो खोये में केशर, या केवड़ा डाल दो।

फेनी

१ सेर मैदा, १ सेर घी, पहले मैदा को पानी से खूब कड़ा सा लम्बी पोई बनाओ। फिर थाली में घी भरकर उस पोई को घी में डुबो बढ़ाते जाओ और दोहराते जाओ। इसी तरह सैकड़ों बार बढ़ा दोहराओ। जितना दोहराओगे उतनी ही महीन तारों की बढ़िया फेनी फिर छोटी-छोटी लोई बनाकर घी में धीमी आंच से तलो।

बुन्दि या नुकती

पहले चार सेर चीनी की एक तारा चाशनी बनाकर पास रख सेर बेसन लेकर पानी में कुछ पतला घोलो और उसे खूब

द में कड़ाई में घी गर्म कर उस पर महीन छेद का कपड़ा रखो और बायें थ से कड़ाई पटकते जाओ और दाहिने हाथ से बेसन पोने पर छोड़ते जाँय या हो जायेंगी। फिर सिक जाने पर गरमागर्म चाशनी में डुबाते जाओ।

खोया की बर्फी

२ सेर खोया को पाव-भर घी में भूनो। जब खोया लाल हो जाय उसे चूल्हे से उतार लो और बराबर या अधिक मीठे की ऐसी चाशनी ओ, जो थाली में गिरते ही जम जाये। चाशनी में दो बूंद गुलाब या ड़े का इत्र भी छोड़ दो और फिर करछुल से किनारों पर जल्दी जल्दी ो। इस प्रकार करने से जब मीठा सूख जाय तब उसे लोहे को छलनी में कर खोये में मिला दो और थाली में बराबर से फैला कर दूसरी थाली दबा कर रख दो। बाद में बर्फी काट लो।

लड्डू

लड्डू भी कई प्रकार के बनाए जाते हैं। जैसे-मोती-चूर के लड्डू, ग के, उड़द के, सूजी के,] बेसन के और चूरमे आदि के बनाए जाते हैं। बनाने में थोड़ा थोड़ा अन्तर होता है।

बेसन के लड्डू

२ सेर बेसन में आध पाव दूध छोड़कर मसलो। जब बेसन में रवे जांय तब बराबर के घी में भूनो। जब बेसन भुन जाय तो उस में मीठे चाशनी का बूरा बनाकर मिला दो फिर लड्डू बाँध लो।

मूंग के लड्डू

मूंग साफ करके भुना लो। फिर पिसवा लेने के बाद बराबर का घी में करके उसमें मूंग के आटे को छोड़कर थोड़ा सा भूनो और चौतारा चाशनी में डाल दो। जब कुछ ठण्डा हो जाय तो लड्डू बना लो।

मोतीचूर के लड्डू

पहले बेसन को पतला फेंटो। बाद में दही का छींटा देकर फेंटो।

जब खूब फेंटा जा चुके तब बहुत बारीक बूंदी [illegible] झरना लेकर उसे बूंदियां डालकर घी में तल लो। इसके लिए बहुत जल्दी होनी चाहिये। [illegible] बादामी होने पाए। बाद में [illegible] सेर मीठे की माप का चाशनी बनाओ और उसमें बूंदियां डाल दो फिर मेवा आदि डालकर [illegible] बना लो। परन्तु चाशनी कड़ी न होने पावे इसलिये चाशनी को गरम चाशनी में छोड़ते जाओ।

बूंदियों के लड्डू

यह भी मोतीचूर के लड्डू की रीति से बनाये जाते हैं। परन्तु इ[illegible] चाशनी सख्त रखनी पड़ती है। बाकी सब वही है। मेवा सेर पीछे पाव डालना चाहिए।

मूंग या मूंगदल

२ सेर मूंग को भट्टी में भुनाकर छिलके अलग कर लो। फिर पीसो और दूना या ड्यौढ़ा घी कड़ाई में डाल कर खूब भूनो। भुन जाने पत्थर के बर्तन में ठण्डा करो, बाद में दोनों हाथों से इतना फेंटो कि मक्खन जैसा हो जाय और पानी में डालने से डूबे नहीं। तब बराबर मिश्री और दो तोले इलायची पीसकर मिला दो और छटांक खूब महीन कर रख लो। फिर छोटी-छोटी लोई बना कर कुछ चिपटा कर परसा रखते जाओ। अधिकतर जाड़े के दिनों में यह अच्छा बनता है।

शक्करपारे

१ सेर मैदे पाव-भर घी का मोमन देकर उसमें २ तोले पिसा मङ्गरैल और अजवाइन एक एक तोला मिला, पानी से उसे कड़ा सानो खूब मसलो। इसके बाद बड़ी-सी रोटी बेलकर चौकोर शक्करपारे काट में तलो यदि मीठे बनाने हों तो चाशनी बना कर उन पर डालते जाओ।

सोहन पपड़ी

१ सेर मैदा, १ सेर घी, दोनों कड़ाई में डाल कर खूब भूनो जब भु[illegible]

डल हो जाय तब इन वस्तों को चाशनी बनाकर उसमें मिला दो और
ी में जमा लो।

कचरी

यह फलों और तरकारियों के छिलकों की बनाई जाती है। जैसे—
रा, खरबूजा, करेला, पेठे के बीज, इत्यादि की कचरी बनाई जाती है।
बनाने की विधि प्रायः एक-सी ही है। बनाने की विधि—पहले कड़ाई
में घी छोड़ कर उसे गर्म करो। फिर उसमें कचरियाँ भुनकर लाल हो
तब चमचे से थोड़ा सा और घी छोड़ दो। जैसे--जैसे घी छोड़ा जायगा
-वैसे कचरियाँ फूलती जायगी। बाद में दाल-मोंठ का मसाला डाल
चाहिये।

मेवों की कचरी

पिस्ता और बादाम आदि की कचरी भी बनती है, जो छीलकर घी
जी जाती है। किसमिस, मुनक्का को भी कई लोग घी में भून नमक
डालकर खाते हैं।

पापड़ बनाने की विधि

पापड़ बनाने की यह विधि है—१ सेर उड़द की दाल या मूंग की
को पहले तेल मिले पानी से मथ लो। फिर ओखली में छांट कर
के अलग कर पीस डालो। फिर एक छटांक लौंग सज्जी छटांक भर
भर नमक, जीरा, काली मिर्च दो--दो--दो तोले डालकर थोड़ा पानी
ल कर एक कड़ा सानो। फिर ओखली में थोड़ा घी लगा कर सने हुये
े को डाल कर खूब कूटो। जितनी कुटायी होगी उतना ही पापड़ अच्छा
गा। फिर घी या तेल का हाथ लगाकर छोटी--छोटी लोई कतर कर चकले
न से जहाँ तक हो सके वहाँ तक खूब महीन बेलो और धूप में सुखा
रख लो। फिर उन्हें आग पर सेंक कर खाओ।

जब खूब फेंटा जा चुके तब बहुत महीन छेदों क
बूंदियां ठोककर घी में तल लो। इसके लिये बहु
आदमी ठोकता जाय। बाद में सेर पीछे चार सेर
चाशनी बनाओ और उसमें बूंदियाँ छोड़ दो फिर
बना लो। परन्तु चाशनी ठण्डी न होने पाये इसलि
चाशनी में छोड़ते जाओ।

बूंदियों के लड्डू

यह भी मोतीचूर के लड्डू की रीति से बनाे
चाशनी सख्त रखनी पड़ती है। बाकी सब वही है
डालना चाहिए।

मूंग या मूंगदल

२ सेर मूंग को भट्टी में भुनाकर छिलके अलग कर
पीसो और दूना या ड्यौढ़ा घी कड़ाही में डाल कर खूब भूनो
पत्थर के बर्तन में ठण्डा करो, बाद में दोनों हाथों से इतन
मक्खन जैसा हो जाय और पानी में डालने से डूबे नहीं। ब
मिश्री और दो तोले इलायची पीसकर मिला दो और छटांक ए
कर रख लो। फिर छोटी-छोटी लोई बना कर कुछ चिपटा कर
रखते जाओ। अधिकतर जाड़े के दिनों में यह अच्छा बनता है।

शक्करपारे

१ सेर मैदे पाव-भर घी का मोमन देकर उसमें २ तोले पि
मङरैला और अजवाइन एक एक तोला मिला, पानी से उसे कड़ा मा
गूंध समझो। इसके बाद बड़ी-सी रोटी बेलकर चौकोर शक्करपारे का
में तलो यदि मीठे बनाने हों तो चाशनी बना कर उन पर डालते जाओ

सोहन पपड़ी

१ सेर मैदा, १ सेर घी, दोनों कड़ाही में डाल कर खूब भूनो

पेठा

अधिकांशतः मुरब्बे के ही काम आता है। मुरब्बे के बाद इसकी वड़ी (काहड़ौरी व मुगौड़ी) में भी डालते हैं। अभाव में इसकी कच्चे कुंभड़े की तरह बनाई जा सकती है।

सूखी बड़ी

पेठे को कद्दू कस पर कस डालिए। दो दिन तक सुपेली बांसया के बने बर्तन (छितमी) में ढककर रख दीजिए। छिलके रहित उड़द दाल का लेस्य तैयार कीजिए, फिर मसाला मिलाइए, नमक डालिए चीजें अच्छी तरह फेंटिए। जब कड़ी धूप हो तो चारपाई पर खूब पतल कपड़ा फैलाकर एक एक तोले वजन की या अपने रुचि की बड़ी काट दी दिन भर धूप में सुखाइए। सायंकाल चारपाई को साया में रख द चारपाई निवाड़ की बुनी न हो, अन्यथा धब्बे पड़ जांयगे।

परिमाण—

दो सेर कसा हुआ पेठा।

चार सेर लेस्य किया हुआ छिलका रहित उड़द।

1 सेर मसाला — अदरक, हींग, जीरा, धनियां, सौंफ, लाल मिर्च, काली मिर्च, तेज पात, दाल चीनी

नमक—इच्छानुसार।

बैंगन का भौंटा, बैंगन दा

बैंगन दीपनक हो जाता है। कुछ लोग केवल कार्तिक की बड़ी एकादशी और शुक्ला नवमी के दर्मियान में खाते हैं।

बैंगन में आलू और मूली का संयोग भी करते हैं, बैंगन की कलौंजी अच्छी है।

पहिले कलौंजी ही को लिखते हैं—

कलौंजी का मसाला—

काली मिर्च

धनियां, नमक [स्वाद का]

जीरा, लाल मिर्च

मेंथी, सौंफ, आंवला, हरीति का

अमचूर [सफूफ]

ये मसाले हल्के भुने हुए हों तो अधिक अच्छा होता है। पीछे, हरे, [illegible], लम्बे (या छोटे जैसी इच्छा हो, अधिकतर लोग छोटे ही बैंगन लेते हैं) लीजिये, धो डालिए। पेट तराश दीजिए। इन मसालों को भर दीजिये। कड़ाही में घी या तेल खौलाइये। कड़ाही चिकनी होनी चाहिए। मसाला भरने के उपरान्त तागे धागे से तराशा हुआ भाग बाँध दीजिये, फिर कड़ाही में छोड़िये अन्यथा पकते समय मसाला निकल जायगा। सरसों के तेल में अच्छी तरह तली-भुनी कलौंजी स्वादिष्ट और टिकाऊ होती है। ४८ घण्टे रह सकती है।

इसी तरह परवल, भिंडी, करेला, केला की भी कलौंजी बनती है।

साधारण रीति बैंगन की

एक सेर टुकड़ा—अन्दाजन [illegible]।

बघार—जीरा, साबुत मिर्च।

घी आध पाव।

मसाला—धनियाँ, हल्दी, मिर्च आदि पिसा।

[illegible] दही आधा पाव।   नमक दो तोला।

कटहल

कच्चे और हरे कटहल की भाजी बनाकर तथा पक्के कटहल का ...
निकाल कर खाते हैं। कटहल का फल बहुत बड़ा होता है। ऊपर बहुत
तथा काँटेनुमा छिलका होता है, जिसे उतारने के लिये तेज हँसिया चाहिए
हंसिये पर तेल लगाते रहना चाहिए अन्यथा कटहल का दूध धार पर ...
जायगा और काटते समय धार मन्द पड़ जायगी।

कटहल फूलते समय बहुत अधिक फल देता है, परन्तु काफी ...
लेढ़ी हो जाते हैं और थोड़े ही दिनों में सूखकर गिर जाते हैं। लेढ़ी
पहचान यह है कि यह दो इंच कभी २ तीन इंच लम्बाई और गोलाई
दो इंच मोटा तक बढ़कर पीला होने लगता है। फिर उसका डंठल ...
होकर सूखने लगता है। इस लेढ़ी को देहात में नमक और भुने मसाले
साथ कच्चा ही खाते हैं, इसकी भाजी बनते हमने नहीं देखी है।

कटहल के नवजात की भाजी अच्छी रीति से बनने पर कभी २ ...
को भ्रम में डाल देती और गसकी रसेदार भाजी का लोग कुछ और
समझने लगते हैं।

कटहल के नये फल को जब कि वह आध सेर से अधिक बड़ा न
लीजिये छिलके उतार कर चार टुकड़े उबाल लीजिये। उबालने पर ...
निचोड़, हर टुकड़े के तीन चार टुकड़े कर डालिये। वेसन लेस्य करके
टुकड़े पर लपेट दीजिये, फिर पकौड़ी की तरह तलिये। गरम मसाले में सभी
उत्तम मसाले दीजिये। दो तोले ताजा सफूफ अमचूर रखिये।

पकौड़ी को दस-पन्द्रह मिनट तक शीतल कीजिये कड़ाही में पाव भर
घी छोड़िये। मसाला लेस्य किया हुआ घी में खूब भूनिये, फिर पकौड़ियों
को छोड़ दीजिए। अमचूर, जीरा हरीतिका के संयोग किया हुआ आध सेर
जल बाद को डालिए, दो बूंद सत्त केवड़ा छोड़ दीजिए। बड़े और ...
फाल किए हुए उबले आलू और यदि प्याज खाते हो तो प्याज छोड़ दीजिए।
पतला रसेदार बनाना हो तो केवल पानी पकते ही भाजी उतार लीजिए।

उसे उत्तम से उत्तम चावल के साथ खाइये, बड़े कटहल जिसमें रेशे पड़ गये हों कोये आगये हों, अन्य भाजियों की तरह बनाइये, गरम ले का घी दीजिये। इसमें घी अधिक डालते हैं।

कटहल के बीज को दो रीति से खाते हैं एक तो चबेनी की तरह भाड़ में भुना लेते हैं, दूसरे सूखी या मसालेदार भाजी बना लेते हैं। विशेष रीति से बनाने पर विशेष ढङ्ग की तैयारी होती है। बीज को तरकारी को पकाते समय कच्चा न रखनी चाहिये खूब पकाना चाहिए।

कटहल का बीज, पका कटहल अधिक पुराना कटहल, या कोया शिशु बच्चा को, या उस स्त्री को जिसका बच्चा माँ का दूध पीता हो, न देना चाहिये। इसके दूध का असर बच्चे के पेट तक पहुंच जाता है जो इतना भारी होता है कि बच्चा पचा नहीं सकता और पेट में मरोड़ उत्पन्न हो जाता है।

पक्के कटहल को कोया खाकर पान न खाना चाहिए, ऐसा कुछ वैद्यों का मत है कटहल का कोया खाते समय घी और नमक का व्यवहार करना उचित है।

कटहल का कोया पतली सादी गेहूँ की रोटी के साथ भी खाते हैं।

करेलो या करेला

करेलो—छोटी और भीतर से भरी होती है। करेला भीतर से खोखला और बड़ा होता है। भाजी या कलौंजी जितनी अच्छी छोटी की होती है उतनी बड़े की नहीं, करेलो को कतर के सुखा कर भी रख लेते हैं और महीनों तक उसका उपयोग करते हैं।

करेलो में मोम के दातुन का सा कड़वापन होता है, यह कड़वापन हो तो गुण नहीं देता है, परन्तु यह कड़वापन खाया नहीं जा सकता, इसलिये पहले इसके कड़वाहट को मन्दा करना चाहिये।

चाहे छोटे टुकड़े करके सफूफ नमक मलिये या समूचा छील, लगाकर धूप में रखिये, दोनों रीति से कड़वापन बहुत कुछ अंश में दूर जाता है। फिर ये मसाले लीजियेः—

धनियां सौंफ
आंवला लाल मिर्च
अमचूर ,,

सफूफ कीजिये, सेर पीछे डेढ छटांक रखिए। नमक स्वाद का रहे

करेली में प्याज भी डाली जाती है, लाल या कोई भी मिर्च कम पड़ती है। इसे खूब भूनिए, यहां तक कि सारा जल सूख जाय और लाल पड़ जाय।

खेखसी [कुदरू] भर करेली की शक्ल की एक भाजी है, परन्तु बड़ा नहीं होता, ऊपर कांटे होते हैं जो चुभते नहीं, भीतर परवल को बीज होता है भीतरी भाग पकने पर पकी करेली के अनुरूप हो जाता इसकी सूखी भुजिया अच्छी बनती है। कहीं २ इसकी कदर कौड़ियों की और कहीं २ यह बहुत उत्तम शाक मानी जाती है और पाँच आने से आठ आने सेर तक बिक जाती है।

ककड़ी, घिया, तोरई, सतकतिया आदि भाजियां बरसाती भाजी इनमें स्वाभाविक जल बहुत होता है, इन्हें स्वादिष्ट बनाने के लिए इनके स्वाभाविक जल को मधुर आँच पर जला डालना चाहिये। इनके छिलके होते हैं, पहिले छिलके हटाइये फिर टुकड़े कीजिए। कढ़ाही में घी डाल लाल मिर्च का तड़का दीजिए, फिर भाजी डाल दीजिए। स्वाद अनुरूप नमक डालिए। इनका साधारण मसाला लाल मिर्च, नमक और जीरा है।

सिंघाड़ा

सिंघाड़े की लता पानी में फैलती है, इसमें तीन काँटे होते या होता है हरे के लाल रङ्ग वाला अधिक मीठा होता है। सिंघ

ना, भूनकर, उबालकर, सुखाकर, भाजी बनाकर आदि कई रीतियों से खाते
त के दिन हलुआ और पूरी भी इससे बनाते हैं यहाँ हम केवल भाजी
में लिखेंगे।

चाकू से छिलके दूर करके घी डालिए, फिर नये कटहल की (जैसी
आये हैं) उसी रीति से बनाइए या आलू की रीति से। दोनों रीति से
की भाजी उत्तम हो सकती है यह अपना रुचिर और भोजनावन भाजी पकने
साथ रखता है :

टिण्डा—यह हरे कुम्हड़े की तरह बनता है अधिकतर रसेदार बनाते
इसका फल गोल कद्दू की तरह होता है।

भिण्डी—इसकी भाजी पौष्टिक होती है। इसे काटने के पूर्व धो
लिये, अन्यथा धोने पर लबालब निकलता है और वह लबालब ही इसका
य सार है। कुछ लोग भिण्डी को कच्ची खाने का अभ्यास रखते हैं।

भिण्डी की कलौंजी भी बनती है, जिसकी रीति पहिले लिख आए हैं।

इसकी कतरन खड़ी भी करते हैं और गोल भी सूखी बनानी हो गोल
रए। मसालायुक्त सूखी या रसेदार बनानी हो तो लम्बी फाँकें कीजिए।

साधारण रीति से मसालेदार बनाने का विस्तार नहीं लिखते, पूर्व
के नियमों से बनाइए।

परवल

औरों को मैं कहता और न जानता, परन्तु मैं परवल को सर्वश्रेष्ठ
भी समझता हूँ। इसे भाजियों का राजा समझिए। केवल स्वाद की ही दृष्टि
नहीं, वरन् रसायनिक दृष्टि से भी। इसका बीज पोष्य तत्व पर्याप्त रूप में
ता है, बलकारक होता है।

यदि दिखावट रईसी न प्रमाणित करनी हो तो छिलका मत हटाइए
का छिलका रोचक और रक्तवर्द्धक होता है।

दोनों सिरों को अलग काटके लड़े चार फांक करिए, यही इसके की सुगम रीति है।

घी में जीरे का बघारा देकर इसे खूब भूरा कीजिए। रकम मिर्च डाल दीजिए, यह साधारण रीति है।

नये कटहल की रीति से बनाइए। प्याज, आलू दोनों कलौंजी की भांति बनाए।

मसाला चाहे इसका सूखा रखिए या तरल, स्वादिष्ट दोनों होगा, कच्ची रसोई के साथ खाना हो तो रसेदार बनाइए।

भाजी (फली)

आप मूल, तना शाखा पत्ता, कली, फूल व फल की भाजी दे अब फलियों का नाम सुनिए।

सहिजन, केला, केबाँछ मटर, चना, रामकेला, सेम, ग्वा केबाँछ एक ही वस्तु के दो नाम हैं अलग २ वस्तु के हैं ठीक नहीं कह बोड़ा सेलरी की फलियों की भाजी बनती है। इसमें भी कुछ और केले का छिलका दूर करके तरकारी बनती है, केबांछ और सेम की प पतली नसें ही हटाई जाती हैं। इसके बकले और बीज साथ तरकारी है केबाँछ सेम और बोड़ा के बीज का दाल मोठ भी बनता है।

फलियों में केले, की फली की भाजी अकेली बनती है। और साथ आलू का संयोग होने से अच्छा जुज रहता है।

केले को खड़ा उबालिये, फिर छिलका आसानी से हट जाय को गलाने के लिये मसाले में छोटी इलायची रखना मत भूलिये। फ न हो।

१ सेर छिली फली के लिये:—आधा छटांक हल्दी और लाव लेह कीजिए। घी से हींग का बघारा दीजिए, लौंग डालिए फिर लेह व हल्दी भूनिए। केले को छोंड़िए। फली यदि बड़ी बड़ी हो तो ट डालिए। खूब भूनिए यहां तक कि भूरा रङ्ग आ जाय।

मसाला—सूखा अदरख, लौंग, जीरा, इलायची, जायफल जावित्री, ये सब मिलाकर पाँच तोला या एक छटांक ।

आलू की और रीतियां

(१) नए छोटे आलू लीजिये, उबालने के बाद छीलकर मसाला दीजिये फिर घी में उसे भूनिए । घी इतना अधिक जिसमें आलू डूब ।

(२) नए, गोल सुडौल आध सेर आलू लीजिये । एक पतेली में छटांक घी डालिए । अन्दाज का नमक दीजिए । पतेली का मुँह बन्द कर दीजिये । पतेली के ऊपर आग जलाइए । दो तीन बार मुँह बन्द रखकर ही पतेली को झकझोरिये ४५ मिनट के बाद आलू में भूरापन आ जायगा पपड़ी पड़ जायगी, परन्तु अन्दर का गूदा सफेद और नरम रहेगा ।

(३) चौड़े और चपटे कतरनें कीजिए । कतरनें खूब पतली हों । फिर तौलिया से दबाकर सूखा कीजिये । कड़ाही में उसे रुचि का नमक और मसाला मिलाइये, फिर खौलते घी में पकौड़ी की तरह तलिये, जब तक कि लाल हो जाय । निकाल झरने पर रखकर घी निचोड़ लीजिये ।

(४) सुडौल आलू छेद डालिये । दो दाल कर दीजिये, दोनों दालों को लेकर अलग २ बीच में गड्ढा कीजिये । यह गड्ढा कटे हुये भाग में रहे । हर गड्ढे में घी भरिये । दाल के ऊपर वाले गोल और उठे हुये भाग को चिपटा कर दीजिये । एक दाल को चौड़े तवे पर घी फैलाकर आग पर रख दीजिए । तवा जब गरम होजाय तब पानी का छींटा दीजिये । उस पर कुछ लालमिर्च रुचि का नमक छिड़क कर ढक दीजिये । तवे पर घी इतना अधिक रहे कि २५ मिनट तक तवा सरी न छोड़े । ४५ मिनट बाद यह आलू तैयार हो जायगा ।

करवे छिजे आलू

और अब

लाल या काली मिर्च घी

Nutmeg जायफल

एक बड़े चिम्मच भर आटा

Parsty (अजमोद)

आलू उबाल कर लम्बे टुकड़ों में काटिये छिछली कड़ाही में डालिये। आलू डाल दीजिये। आधा दूध और आधा पानी से भर दीजिये रुचि के अनुसार नमकमिर्च और Nutmeg (जायफल) अच्छी आग पर पकाइये। जब दूध पानी जलकर आधा रह जाय एक चम्मच घी गेरिये। घी एक जगह न जमे। सर्व फैला दीजिये। फिर और थोड़ी सी Parsny (अजमोद) डालिये कड़ाही को खूब यहां तक कि सब चीजें मिल जांय फिर जमने दीजिये। छिछली या तस्तरियों में परोसिये।

(६) आलू का छिलका उतार कर पीस डालिये। घी, दू नमक, मिर्च और जायफल डालिये चम्मच से चलाइये, घोटते २ स एक में मिला डालिये। इन छिछली कड़ाही में घी डाल दीजिये। तरह आलू को चिपटा करके घी में डाल दीजिये घी से तर रखि घंटे तक पकाइये। चटनी के साथ खाइये।

सोयाबीन के उपयोग

दूध बनाना—एक दो वार साफ पानी में धोकर छः गुने पा देना चाहिये, १२ घन्टे बाद उसी पानी में उबाल कर सोयाबीन निकाल कर सरल कर देना चाहिये, बादको उसी उबले पानी में द बस तैयार हो गया डेढ़ सेर सोयाबीन में पन्द्रह सेर दूध की ता है।

दही बनाना—इस दूध में दही का जामन देकर जमाते हैं ग वक्त मौसम का ख्याल रक्खा जाय, जाड़े में कुछ गुनगुने दूध व चाहिये।

भाजी—हरी हालत में सेम या मटर की तरह दाना निका किया जाता है, मगर यदि मगोड़ा बनाना हो तो मूंग की दाल अ लेना चाहिये।

दालमोंठ—(सोयाबीन) दलकर दाने की दाल मोंठ भी व है, सम[illegible] दालमोंठ खूबसूरत मालूम होती है।

दाल के साथ बट कर दहीबड़ा, कचौड़ी में भी बनाई जाती और आटे मैदे के अनुपात से मिलाने से हलुआ, रोटी, पूरी बनाते हैं ।

दूध बनाने के पश्चात् जो फोकस बचता है उसको घी या तेल में तल नमक-मसाले डालकर बहुत से चूर्ण बना लेते हैं ।

नोट—भिगोते समय थोड़ा सोडा डाल देना चाहिये और यदि दाल कर खाना हो तो दाने को जरा भुनाकर लेना चाहिए, चूंकि इसमें शक्कर अंश बहुत ही कम पाया जाता है, इसलिए डाइबिटीज (शर्करा रोग) के बहुत मुफीद है ।

मटर और चना

मटर और चने की हरी फली दाने की भाजी आलू के साथ बनती हैं। आलू के दाने छोटे २ हों तो अच्छा है । फली का बीज निकाल कर सिल-बट्टे सहायता से बीज का ऊपर का छिलका हटाइये या छिलका सहित रखिये । आपकी इच्छा बीज की दाल कीजिये । आलू को भी दो फाल में कीजिये तथा इसका भी दूर कीजिए । दोनों को मिलाकर साधारण रीति से मसाले-बना लीजिये ।

हरे चने या मटर को भी तल कर नमक, मिर्च, जीरा सफूफ मिलाकर खा जाता है ।

जमींदार भाजी इसकी अच्छी बनती है । इनके सम्बन्ध की और बातें आलू की चाट' प्रकरण में देंगे ।

अन्य फलियों के लिये प्रचलित रीति बर्तिये ।

विशेष भाजियां

अंगरेजी रीति से बनने वाली भाजियां या अंगरेजी भाजियों को पकाने उल्लेख हम 'अंगरेजी खाने में' करेंगे । विशेष भाजी गेहूं के आटे की जौ और दूध की 'भाजी' को लिखकर 'सब्जी-तरकारी भाजी में' लिखेंगे ।

आलू छाला कर लम्बे टुकड़ों में काटिये छिछली कढ़ाही में डालिये। आलू डाल दीजिये। आधा दूध और आधा पानी से दीजिये रुचि के अनुसार नमकमिर्च और Nutmeg (जायफल) अच्छी आग पर पकाइये। जब दूध पानी जलकर आधा रह जाय एक चम्मच घी गेरिये। घी एक जगह न जमे। सर्व फैला दीजिये। फि और थोड़ी सी Parsny (अजमोद) डालिये कढ़ाही को खूब यहां तक कि सब चीजें मिल जांय फिर जमने दीजिये। छिछली या तस्तरियों में परोसिये।

(६) आलू का छिलका उतार कर पीस डालिये। घी, दूध, नमक, मिर्च और जायफल डालिये चम्मच से चलाइये, घोटते २ सारी एक में मिला डालिये। इन छिछली कढ़ाही में घी डाल दीजिये। तरह आलू को चिपटा करके घी में डाल दीजिये घी से तर रखिये। घंटे तक पकाइये। चटनी के साथ खाइये।

सोयाबीन के उपयोग

दूध बनाना—एक दो बार साफ पानी में धोकर छः गुने पानी देना चाहिये, १२ घन्टे बाद उसी पानी में उबाल कर सोयाबीन को निकाल कर सरल कर देना चाहिये, बादको उसी उबले पानी में छान बस तैयार हो गया डेढ़ सेर सोयाबीन में पन्द्रह सेर दूध की ताकत है।

दही बनाना—इस दूध में दही का जामन देकर जमाते हैं मगर वक्त मौसम का ख्याल रक्खा जाय; जाड़े में कुछ गुनगुने दूध को चाहिये।

भाजी—हरी हालत में सेम या मटर की
किया जाता है, मगर यदि मगोड़ा बनाना हो तो
लेना चाहिये।

दालमोंठ—(सोयाबीन) दल
है, मगर दाने की दालमोंठ खूब

लिए वो 'खौमचे' में अपने बाप की अधिकांश कमाई चाट जाते हैं। फल-
स्वरूप डाक्टरों, वैद्यों की आय बढ़ाते हैं। कचालू और चाट खाना एक 'शौक'
बड़े २ रईस और अमीर 'चाट, खाते हैं इसका बड़ा व्यवसाय होता है।
व्यवसाय के बल पर सैकड़ों गरीब जीते हैं। इनको खौमचे में उबली
मटर, तले चने, उबले आलू भुने सफ़ेद मसाले यह सामान रहते हैं।
की लागत में दो रुपये तक आ जाते हैं।

खौमचे घी और तेल दोनों के बनते हैं। कुछ खौमचे वाले जो 'बाबू,
ों की प्रकृति पहिचान गए हैं। चरपरी चीजें बड़ी स्वादिष्ट तैयार करते हैं
एक आना 'डिश' तक बेचते हैं। शहराती गृहणियों को चाट बनाना
य जानना चाहिए। इससे कई लाभ होते हैं—पहिला लाभ यह होगा कि
के बच्चे, और स्वामी बाजार के सड़े गले खौमचे खाकर रोग का शिकार
हैं। ताजी चीजें खाकर कम रोग पकड़ेगा। पैसे कम लगेंगे। दूसरा लाभ
होगा कि घर का पकाया भोजन प्रायः खराब नहीं होगा। होता ऐसा है कि
घर पर भी खाना पकता है और बाबूजी बाजार में खोमचों भी खूब उड़ा
हैं। फलतः घर का खाना पड़ा रह जाता है।

प्रयाग के एक पण्डित जी के यहाँ खोमचा खाने के लिए दो चार
पतियों की रोज भीड़ सी लगी रहती है, कभी २ यह लोग सकुटुम्ब
ने की कृपा करते हैं।

मेरे एक प्रकाशक बन्धु बड़े ही 'चाट' प्रेमी हैं, वे प्रायः इष्ट मित्रों
'चाट' चाटते दीख पड़ते हैं।

लखनऊ के अमीनाबाद चौक के दक्षिण-पश्चिम कोने पर कई चाट
वाले बैठा करते हैं। सुना है इनका 'मटर' "सर्व भारत में विख्यात है।
कीजियेगा पाक शास्त्र पर लिखते समय चाट-माहात्म्य का इतना उल्लेख
का, परन्तु चाट गुण की प्रशंसा सुनते २ मैं भी घर में चाट बनवाने लगा
नकी स्मृति मात्र से जबान तर होने लगती है।

चाट-जाति के भाई बिरादरी के नाम सुनियेः—

१—पकौड़ियाँ सब तरह की। २—पापड़।

दूध की भाजी—भैंस का शुद्ध दो सेर दूध लीजिये, खोया ... खोया बराबर सतह छिछले बरतन में फैला दीजिये, एक इंच मोट... रखिये। बरफी की तरह काटिए। कड़ाही में घी डालिए। जीरा का... दीजिए। भूनते २ भूरा करिए।

काली मिर्च, जावित्री, जायफल, केसर, अर्क गुलाब, छोटी इल... मट्ठा,—यह इसके मसाले हैं।

गुलाबजल में मसाले को लेस्य कीजिये। लेस्य मसाला कड़ा... डालकर इस ढंग से चलाइए जिससे टुकड़े लिपट उठें, इसके लिए मलाईदार दही होना चाहिए।

दही में जीरा और काला नमक सफूफ करके डाल दीजिये। द... सतह पर तेजपात, मीठा नीम बिछाकर घी से छौंकिए। फिर उन टुक... छोड़ दीजिए। इस भाजी को मेरी मां की मां बनाया करती थी, उस... लेखक की आयु केवल १०–११ वर्ष थी। उसी स्मृति से इसे लिख रहा... तो माताजी ने बताया कि रीति यही है परन्तु यदि कोई छूट रह गई है... पाठक और पाठिकायें इसे सुधार लें।

गेहूँ की भाजी—गेहूँ की भाजी से अर्थ है गेहूँ के आटे की भा... मैदा को खूब कड़ा घी से गूंधिए। छोटे आलू की भांति गोलियां बना... उन गोलियों को घी में छान लीजिए फिर आलू की रीति से पकाइए। इ... भाजी मैंने एक आतिथ्य में पाई थी। जिसके यहाँ मैं गया था उनका घर... देहाती प्रान्त में था। न बाजार निकट था और न पास कहीं काछी का ... अतिथि को भाजी बिना थाल कैसे परोसा जाय? हेठी होती। इस समस्या... स्त्रियों ने ढङ्ग से सुलझाया था। मेरे लिए वह भाजी एक नवीन वनस्पति... अब बहुत सोचने पर भी उस वनास्पति को न पहचान पाया तब लाचार ह... पूछ लिया। एक बार आप भी बनाइए। देखिए कैसा लगता है।

कचालू और चाट

कौन ऐसा शहराती बालक होगा जो कचालू और चाट का नाम... जानता हो शहर के बाबू लोगों के लड़के कचालू और चाट या एक नाम...

पानी में मिला दीजिये। घी में हरे मिर्च का तड़का दीजिये, फिर खूब
। खाने के पूर्व एक तश्तरी में तैयार कीजिए।

विधिः—

चना २ छटांक

हरी मिर्च और प्याज की कुतरन १ छटांक

इन दोनों को मिलाइए। 'मसाले' छोड़िए, पतली तरल खटाई तक
ए जब कागजी नीबू उपलब्ध न हो अन्यथा एक नीबू निचोड़ लीजिए।
इसी रीति से मटर भी खाइए।

विशेष रीति से मटर की—मटर को खूब उबालिए, यहाँ तक उबालिए
गल जाय। गरम २ रखिए घी में छौंकिए मसाला डाल कर घोट दीजिए,
ही से निकाल कर मसाला खटाई मिलाइए, हरी मिरच और धनियां कत्तर
डाल दीजिए। गरम गरम खाइए।

रीति "लखनवश्या मटर" की—'लखनऊ की मटर' की रीति तो लिख
हैं, पर यह स्मरण रखिए कि लखनऊ वाले महाशय भी इसी रीति से
बनाकर बेचते हैं या नहीं। यह मुझे नहीं मालूम, क्योंकि वे अपनी रीति
ी को बताते नहीं।

मटर को खूब उबालिए, गला कर भरता कर डालिए। जब गल जाय
उतार लीजिए। खाने का समय हो तो आग जलाइए। तवे पर घी डालिए,
छटांक गली मटर तवे पर डाल दीजिए, उलट-पुलट कर भूनिए। भूनकर
री में खाइये चाट के साधारण मसाले छोड़िए। चम्मच से मिलाइए।
रक का हला लच्छा चूर करके छोड़िए, मिलाइये, फिर जरा २ मसाला
िए (मसाला तीन चार छोड़ना पड़ता है, इसलिये एक ही बार मत
ड़िये, एक बार में एक २ दो-दो रत्ती मसाला डालिये) अदरक के बाद
लू को कचरी चूरा करके छोड़िए, हरा धनियां छांड़िये, मिलाइए। चटनी
इमिट्टा डालिये, मिलाइये, फिर मसाला डालिये, मिलाइए। नीबू का रस
ड़िए, मिलाइए एक मिट्टी के छोटे से झझरीदार बर्तन में बर्तन में कोयले
रम रखिये। इतनी देर में मटर ठण्डी हो जायगी इस लिये उस झझरीदार

और गूंद कर तैयार कीजिए । बेसन चने का होता है, परन्तु चने का ... कड़ा नहीं रहता, इसलिये इसमें चावल का मैदा थोड़ा सा डाल दीजिए, ... डालिये । पत्ते में बेसन लपेट २ कर तल लीजिये । ठण्डा होने पर खाइये।

खाने की रीति—मीठी, ढीली चटनी तैयार करिये । एक ओर पा... में छेद कर दीजिए । चटनी में पालक को डुबकी लगवाइए, निकाल कर ... पीने वाले तश्तरी या दोंढ़े पत्ते पर रखकर मसाला छिड़किये ।

तिकौने

मैदा को गूंथ कर तैयार कीजिये । घी से बेल कर छोटी और ए... पूड़ियाँ बनाइए । इनमें आलू (मसालेदार) भरिये, पान की शक्ल में ... कर मुंह बन्द कर दीजिये । घी व तेल में तल लीजिये ।

मसालेदार आलू से अभिप्राय है, जो निम्नलिखित रीति से बना...

उबालकर अत्यन्त छोटे २ दाने या टुकड़े कर डालिये । चाहे हाथ... मल लीजिए, सिल पर पीसिए । इसमें हरा धनियां की पत्ती काट कर ... दीजिये । अमचूर, लाल मिर्च डाल दीजिये । इस तरह भरतानुमा ... तिकोनिये के भीतर भरिये । अच्छा खस्ता रूप में बना हो तो दो दिन ... रक्खा जा सकता है । पालक के ढङ्ग से खाइये ।

कचौड़ी

यह कचौड़ी मैदे की बनती है । लोई काटकर नहीं भरी जाती । छोटे... पूड़ियों सरीखी बेल लेते हैं ।

आलू मटर, चना, धनियां का साग मसाला गरम ये सब एक जग... पका लेते हैं ठीक उसी तरह जैसा कि तिकौने में भरने के लिए रखते हैं... तिकौने और कचौड़ी में साधारण फर्क केवल रूप का होता है । कचौड़ी गो... मटोल होती है, खाते हैं इसे भी उसी तरह । कुछ चाट विक्रेता महोदय सा... और खस्ता कचौड़ी को 'खस्ता' नाम से बोलते हैं ।

तले चने

काबुली या देशी चना लेकर साफ कर डालिये, कंकड़ी पथरी अ...

नी में भिगो दीजिये। घी में हरे मिर्च का तड़का दीजिये, फिर खूब
खाने के पूर्व एक तश्तरी में तैयार कीजिए।

विधिः—

बना   २ छटांक
हरी मिर्च और प्याज़ की कुतरन १ छटांक
इन दोनों को मिलाइए। 'मसाले' छोड़िए, पतली तरल खटाई तक
जब कागज़ी नीबू उपलब्ध न हो अन्यथा एक नीबू निचोड़ लीजिए।
इसी रीति से मटर भी खाइए।

विशेष रीति से मटर की—मटर को खूब उबालिए, यहाँ तक उबालिए
गल जाय। गरम २ रखिए घी में छौंकिए मसाला डाल कर घोट दीजिए,
से निकाल कर मसाला खटाई मिलाइए, हरी मिरच और धनियां कतर
कर दीजिए। गरम गरम खाइए।

रीति "लखनउआ मटर" की—'लखनऊ की मटर' की रीति तो लिख
है, पर यह स्मरण रखिए कि लखनऊ वाले महाशय भी इसी रीति से
बनाकर बेचते हैं या नहीं। यह मुझे नहीं मालूम, क्योंकि वे अपनी रीति
को बताते नहीं।

मटर को खूब उबालिए, गला कर भरता कर डालिए। जब गल जाय
यार कीजिए। खाने का समय हो तो आग जलाइए। तवे पर घी डालिए,
ठीक गली मटर तवे पर डाल दीजिए, उलट-पुलट कर भूनिए। भूनकर
में लाइये चाट के साधारण मसाले छोड़िए। चम्मच से मिलाइए।
का तेल अच्छा करके छोड़िए, मिलाइये, फिर जरा २ मसाला

बर्तन को मटर पर रखकर दो बार घुमाइये तब वह खाने योग्य तश्तरी में डालिये।

आलू

मसाले रूप में हम आलू के कई रूप लिख चुके हैं। अतः यहाँ उसके कचालू रूप को लिखेंगे। कचालू बहुविधि अर्थ में लिया जा सारे शाकों को कचालू या चाट कहते हैं—कचालू माने कच्चा आलू वरन् चाट का आलू है। 'कचालू' साधारण इस तरह बनता है:—

आलू उबाल लीजिये, छिलका अलग करके उसको चाहे कीजिये या टुकड़ा, जैसी रुचि हो। 'मसाले' डालिए गाढ़ी चटनी डा दीजिये, खूब मिलाइये। सींक में पिरोकर मजे से खाइये, लाल मिर्च खटाई रुचि की रखिये।

अदरक के लच्छे

कद्दू कस पर कस कर लच्छे कीजिये, नमक के पानी में भि घी या तेल में तल लीजिये। इसे स्वतन्त्र रूप में नहीं खाते। मटर औ आदि में छोड़ते हैं।

इसी रीति से आलू को कतरी भी बनाते हैं, कचालू की ही –'अरवी' भी उबाल कर खाते हैं।

दही-वड़े दही-बड़े से मतलब है दही में भिगाया हुआ बड़ा। अ बनाने की रीति पढ़ चुके हैं। अतः उसका विस्तार यहाँ आवश्यक खाने की रीति सुनिये—चाट श्रेणी के बड़े नाम के 'बड़े' अवश्य हैं परन्तु होते हैं फैन्सी और छोटे तस्तरी में रखकर उनके टुकड़े क मीठी चटनी डालिए। अदरक का लच्छा चूर्ण करके डाल दीजिए, डाल दीजिए। सींक में पिरोकर या चम्मच से उठाकर जैसा जी चाहे के साथ खाइए।

मीठी वड़ी, खट्टी वड़ी की वजह आप जान चुके हैं।

रायता

यह एक प्रकार का तरल खाद्य है, जो दही तथा अन्य वस्तुओं के
से बनता है यह मीठा, खट्टा तथा खटमिट्ठा तीनों रूप मे बनता है।

रायता बनाने के लिये सामान—

खट्टी और मीठी दही (या गाढ़ा मट्ठा) बथुआ, काशीफल, ककड़ी, बैंगन, सरसों का पत्ता, अदरक, कच्ची राई, कचनार, आलू, मूली, शक्कर, बताशा, जीरा, काला और श्वेत नमक मिरच हींग।

यदि सागों में बनाना हो तो उन्हें बीनकर साफ कर लो और साबुन नेकाल ले, उन्हीं मे बनावे। फलों से बनाना हो तो कस कर उनके निकालिए।

आग पर कड़ाही रखिए, घी डालिए, हींग और राई का बघारा ;, जब वे दोनों चीजें काली पड़ने लगे दही गेरिए।

दो मिनट बाद जिस चीज का रायता बनाना हो वह चीज छोड़ दये। पन्द्रह मिनट तक पकाइये, जीरा और मिर्च सफूफ देकर ठण्डा पर छोड़िए।

साग या फलों के लच्छे डालने की विधि—

मूली, ककड़ी, खीरा, गाजर आदि फल व मूल जो कच्चे खाए जाते नके कच्चे लच्छे डालिए अन्यथा और सब चीजें पकाकर डालिए पकाते साधारण रीति से उबालने की क्रिया कीजिए और इतना ही उबालिए से वे कच्चे न रह जावें।

कद्दू (घीया) का विशेष रायता

लम्बी पतली कद्दू छीलकर उसी द्वारा लम्बे २ लच्छे उतारिए थोड़ी क पतेली में जल डालकर उबालिए फिर पानी अच्छी तरह निचोड़ ए। जैसे दही जमाने के लिए दूध बनाते हैं इस रीति से दूध बनाइए वाहार प्रकरण में विधि देखिए) लच्छे उसी दूध में डाल दीजिए।

मांस को मटर पर रखकर धीमी आग पर गरमाइये अब यह खाने योग्य
तश्तरी में दीजिये ।

आलू

मटरी रूप में हम आलू के कई रूप लिख चुके हैं। अतः यहाँ
उसके कचालू रूप को लिखेंगे। कचालू 'बहुविधि' अर्थ में लिया जा
सारे मौसमों को कचालू या चाट कहते हैं—कचालू माने कच्चा आलू
वरन् चाट का आलू है। 'कचालू' साधारण इस तरह बनता है:—

आलू उबाल लीजिये, छिलका अलग करके उसको चाहे
कीजिये या टुकड़ा, जैसी रुचि हो। 'मसाले' डालिए गाढ़ी चटनी डा
दीजिये, खूब मिलाइये। सींक में पिरोकर मजे से खाइये, लाल मि
खटाई रुचि की रखिये।

अदरक के लच्छे

कद्दू कस पर कस कर लच्छे कीजिये, नमक के पानी में
घी या तेल में तल लीजिये। इसे स्वतन्त्र रूप में नहीं खाते। मटर और
आदि में छोड़ते हैं।

इसी रीति से आलू की कतरी भी बनाते हैं, कचालू की ही
—'अरवी' भी उबाल कर खाते हैं।

दही-बड़े दही-बड़े से मतलब है दही में भिगाया हुआ बड़ा। आप
बनाने की रीति पढ़ चुके हैं। अतः उसका विस्तार यहाँ आवश्यक नहीं
खाने की रीति सुनिये—चाट श्रेणी के बड़े नाम के 'बड़े' अवश्य होते
परन्तु होते हैं फैन्सी और छोटे तश्तरी में रखकर उनके टुकड़े कीजि
मीठी चटनी डालिए। अदरक का लच्छा चूर्ण करके डाल दीजिए, मसा
डाल दीजिए। सींक में पिरोकर या चम्मच से उठाकर जैसा जी चाहे सत्कं
के साथ खाइए।

मीठी बड़ी, खट्टी बड़ी की वजह आप जान चुके हैं।

———

रायता

यह एक प्रकार का तरल खाद्य है, जो दही तथा अन्य वस्तुओं के बनता है यह मीठा, खट्टा तथा खटमिट्ठा तीनों रूप में बनता है।

रायता बनाने के लिये सामान—

खट्टी और मीठी दही (या गाढ़ा मट्ठा) बथुआ, काशीफल, ककड़ी, बैंगन, लामों का पत्ता, अदरक, कच्ची राई, कचनार, आलू, मूली, शक्कर, बताशा, जीरा, काला और सफेद नमक मिरच हींग।

यदि सागों से बनाना हो तो उन्हें बीनकर साफ कर लो और साबुन निकाल ले, उन्हीं से बनावे। फलों से बनाना हो तो कम कर उनके निकालिए।

आग पर कड़ाही रखिए, घी डालिए, हींग और राई का बघारा दीए, जब ये दोनों चीजें काली पड़ने लगे दही गेरिए।

दो मिनट बाद जिस चीज का रायता बनाना हो वह चीज छोड़ दिये। पन्द्रह मिनट तक पकाइये, जीरा और मिर्च सफूफ देकर ठण्डा होने पर छोड़िए।

साग या फलों के लच्छे डालने की विधि—

मूली, ककड़ी, खीरा, गाजर आदि फल व मूल जो कच्चे खाए जाते उनके कच्चे लच्छे डालिए अन्यथा और सब चीजें पकाकर डालिए पकाते समय सादी रीति से उबालने की क्रिया कीजिए और इतना ही उबालिए जिससे वे कच्चे न रह जावें।

कद्दू (घीया) का विशेष रायता

लम्बी पतली कद्दू छीलकर उसी द्वारा लम्बे २ लच्छे उतारिए थोड़ी देर तक पतीली में जल डालकर उबालिए फिर पानी अच्छी तरह निचोड़ दीजिए। जैसे दही जमाने के लिए दूध बनाते हैं इस रीति से दूध बनाइए (दुग्धाहार प्रकरण में विधि देखिए) लच्छे उसी दूध में डाल दीजिए।

जब दही जम जाय तो रई से दही साधारण रीति से मथ डालिए। के समय ऊपर दिये गए सफूफ मसाले डाल दीजिये।

जाड़े के दिनों में ४८ घन्टे तक रायता रह सकता है।

चिउड़ा

चिउड़ा तैयार करने की विधि—

उत्तम श्रेणी का धान ले- आँच की आग पर कनस्टर या मिट्टी की हड़िया में पानी डालकर रख दीजिये। आँच बिल्कुल मन्दी रहे। बाद आग को प्रज्ज्वलित कीजिए। यह कोई आवश्यक नहीं कि पिछले तक आग जलती रहे। साधारणतः पानी इतना गरम अवश्य हो जाना जिससे धान गरम जल में खूब भीग जाए। अब दुबारा आग पर हड़िया कनस्टर रखिए तब धान को भात की तरह पकाइए इस रीति को 'ध भुजिया करना कहते हैं।

धान की भुजिया कई काम के लिए बनती है

यथा—चावल तैयार करने के लिए।

चिउड़ा तैयार करने के लिए।

लाई (लइया, फरेरी, फकही, भूजा, चबेना) तैयार करने के लिए।

तीनों प्रकार की चीजों के लिए तीन तरह के ताव से भुजिया जाती है। चिउड़ा के लिए जो भुजिया तैयार होती है, वह मुलायम की जाती है। भुजिया तैयार करने पर धान को छानकर पानी अलग देते हैं। पानी तो प्रायः चूल्हे पर सूख ही जाता है। उस धान को बा डालकर भूनते हैं और उसे गरम गरम गहरी ओखल में कूटते हैं यदि वाले या कूटने वालियाँ चतुर हुईं तो चिउड़ा साफ एक एक चिउड़ा तथा सुन्दर तैयार होता है। यह काम प्रायः भड़भूजे ही अच्छा करते साधारण गृहस्थों के यहाँ चिउड़ा प्रायः वहीला तथा रद्दी तैयार होता है।

खेत में जब धान की फसल खड़ी हो बालें अच्छी तरह पकी न हों उन बालों को काट लाइए। उस धान को भुजिया करने

आवश्यकता नहीं—केवल बालू डालकर भूनिए, फिर कूटिए। यह चिउड़ा कहलाता है। स्वादिष्ट होता है। चबाने में मीठा होता है।

खाने की रीति

कुछ लोग चिउड़ा को यों ही फाँकते हैं परन्तु जिसका मेदा कमजोर हो तथा प्रसूताओं को सूखा चिउड़ा न खाना चाहिए, पेट पड़ता है।

विधि

(१) ताजे गुड़ से चबैना की रीति से खाइए।

(२) चबैना की तरह भाड़ में भुनवा कर खाइए।

(३) उत्तम रीति "चिउड़ा-दही" खाने की है। साधारणतया चिउड़े को पानी में भिगो देते हैं। जब फूल जाता है, तब दही, या मट्ठा डाल कर नमक के साथ खाते हैं।

(४) चिउड़े गरम या खौलते दूध में डाल दीजिए। पाव भर चिउड़ा के लिए तीन पाव दूध होना चाहिए। दस मिनट में चिउड़ा भीग जायगा। पक्की शक्कर एक छटाँक डालकर कर खाइए।

(५) ३। चिउड़ा गरम ऽ१ सेर दूध में भिगो दीजिए। चिउड़ा सारा दूध पी जायगा। एक छटाँक पक्की शक्कर मिला दीजिए। आध सेर मलाईदार दही डाल कर चम्मच से मिलाकर खाइए।

"चिउड़ा-दही" मगधार का प्रधान विशेष भोजन है। किसी प्रकार का भोज हो शोक का हो या हर्ष का छोटा हो या बड़ा "चिउड़ा दही के बिना भोज अधूरा समझा जाता है। चिउड़ा दही खाने के बाद पूड़ी परोसी जाती है।

चिउड़ा—दही के साथ मिर्चों का अचार भी खाया जाता है। नमक और शक्कर दोनों के साथ खाया जाता है। खट्टा दही हो तो शक्कर ही से खाना या खिलाना चाहिये।

सत्तू चबैना

युक्त प्रान्त के पूर्वीय और विहार प्रान्त के अधिकांश भाग के साधारण गृहस्थों के भोजन में सत्तू और चबैना का विशेष स्थान है।

खेत में काम करने वाले—शतप्रतिशत श्रमिकों को प्रातः जलपान के लिये चबैना और दोपहर को भोजन के लिये सत्तू ही दि जाता है।

ज्येष्ठ बैसाख के महीने में अधिकांश साधारण कृषक परिवार दो को सत्तू ही खाया करते हैं। ये दोनों भोजन रसना की वासना शान्त के लिए नहीं खाये जाते वरन् पेट की ज्वाला बुझाने के लिए खाये जाते हैं।

सत्तू बनाने की विधि

सत्तू जौ, चना, मटर, मूंग, उड़द के संयोग से बनती है। साफ करके भुजिया करते हैं, फिर चबैना है। इनको साफ करते हैं, चबैना की रीति से इन्हें बालू में भूनने के बाद कूटकर छिलका निकाल हैं तत्पश्चात् चक्की में आटे की तरह पीसते हैं। पीसते समय सत्तू में जीरा काला निमक ही भूनकर डाल देने से सत्तू स्वादिष्ट हो जाता है।

खाने की रीति—शक्कर के शर्बत में गूँध कर, आम या इमली चटनी के साथ खाते हैं शर्बत के साथ यदि खाना हो तो सत्तू में काला न डालना चाहिए। पानी में गूँध कर जो सत्तू खाया जाता है, उसके खाने के लिए आम व मिर्च का अचार चटनी, हरी मिर्च मूली भी चाहिए।

चबैना

चबैना प्रायः हर एक अन्न का बनाया जा सकता है। चबैना करने के लिए पहिले भुजिया की जाती है, फिर भूषी या छिलके कूट से उड़ा दिया जाता है, तत्पश्चात् बालू से भून डालते हैं। कुछ एक अ कर लावा हो जाता है यथा मक्का, बाजरा धान। अन्नों की ही भुजिय ...ी जरूरत नहीं होती। निम्नलिखित अन्नों की ही भुजिया करके जाता है।

धान-कोदों, जौ मटर इनके अतिरिक्त अरहर, चना, गेहूँ- ज्वार, [illegible], मक्का, मूँग आदि इसी तरह भून लिए जाते हैं।

रईस लोग भी चबैना खाते हैं उनका चबैना घी में तला जाता है और नमकीन दालमोठ सेर का नाम दिया जाता है। जिन अन्नों से चबैना [illegible] है उन्हीं अन्नों से ये भी नमकीन आदि बनते हैं।

चबैना खाना शहरी बाबुओं का काम नहीं है। इसके लिए [illegible] [illegible] मजबूत होना चाहिए, अन्यथा डाक्टरों की बन आयगी।

चबैना—नमक मिर्च और गड़े गुड़ के साथ खाया जाता है। बङ्गाल धान के चावल का चबैना बड़ा सुन्दर बनता है, हल्का होता है। गरम दूध [illegible] शक्कर डालकर या मट्ठा में कचालू का मसाला डालकर खाया [illegible] है।

बम्बई में चिवड़ा खूब बिकता है—नमकीन करके खाया जाता है।

चबैना बनाने की रीति—भड़भूजे अधिक समझते हैं। साधारण गृहस्थ [illegible], विशेषतः शहर निवासियों के लिए चबैना तैयार करना एक आवश्यक [illegible] मोल लेना है। यह ज्ञान पुस्तकों द्वारा अच्छी तरह समझाया नहीं जा [illegible], इसे देखने पर ही समझा जा सकता है।

पक्की रसोई

पक्की रसोई में सरल घी में पकने वाले सब भोजन आते हैं। सरवार [illegible] में 'बड़ा' को ही घी में पकने पर भी पक्का नहीं मानते। पक्की रसोई में [illegible] भाग 'मिठाई' और 'नमकीन' शामिल है, जिसका उल्लेख एक [illegible] अध्याय में करेंगे। यहाँ मुख्य २ पक्की रसोई लिखते हैं।

पक्की रसोई में पूड़ी, पूरी भाजी (इसे पूर्व लिख चुके हैं) परांवठे, [illegible], पूआ, कचौड़ी घी में तला पापड़ आदि का विशेष स्थान है। मिठाई और [illegible] जैसा कि कह चुके हैं आगे लिखेंगे।

पूड़ी—इसे सादी पूड़ी, रोटी मोहारी लुचई, गोलपूरी आदि विभिन्न [illegible] से पुकारते हैं। यह आटे से बनती है और सरल चिकनाई यथा घी सब [illegible] के तैल, घी आदि में पकती है सरसों तिल्ली, कुसुम, मूँगफली खसखस

(पोस्त) के तेल में भी पूड़ी वनती हैं। मूंगफली के तेल की पूड़ी रङ्ग और साधारण स्वाद में घी को पूरी से मिलती है आज कल बाजार से अधिक समाज द्रोही, अर्थ लोलुप हलवाई मूंगफली तेल और वेजीटेबिल घी में पू बनाते हैं, जिसे खाकर लोग रोज का शिकार होते हैं ऐसे हलवाई देश जनता को और भारी सन्तान को इन चीजों को खिलाकर बढ़ती हुई त और मानसिक विकास को कुचल कर पाप के भागी होते हैं। घी की पहचा को एक रीति ऊपर हम दे चुके हैं।

पूड़ी बनाने के लिये गेहूँ का आटा उस रीति से बनवाइये जिस से हम पूर्व लिख आए हैं। गूंध में आटा कड़ा रखियेगा तो घी कम लगे

पूरी दो रीति से बेली जाती हैं (१) परोथन लगाकर (२) कर बेली गई पूरी खूब झाड़ पोंछ कर घी में डालिए अन्यथा पूड़ी में हुआ आटा घी में छूट छूट कर घी खराब कर देगा।

चतुर रसोइये एक सेर घी में आठ सेर नहीं नाप में की पूरी उतार लेते हैं। तौल में एक सेर घी सेर तक आटे की पूरी उतर सकती । रसोइए जानते हैं और साधारण समय हाथ में घी लगाकर गू डाल दीजिए, यह भी एक र

यज्ञ भोज में अधि मट्टी के हौदे या नाद में पूरियाँ रखिए फिर इस जाती है।

कूटू सिंवाड़ा दिन बनती हैं इन का भरता डालते हैं।

ी कचौड़ी

, भरी पूरी,

ौर कचौरी दोनों तरह की पूरियों को कहते हैं और वास्तव में ये दो ं भी । हम इसे पुरी कहेंगे ।

पूरी में—चने मटर की दाल पीठी व आलू अरवी का भरता ै ।

पीठी बनाने की रीति

दाल को उबालिये, उबलते समय सेर दाल पीछे छटांक शक्कर डालिये । च्छी तरह उबल जाय तब घी में हींग, जीरा, लाल मिर्च का बघारा दाल भून डालिये फिर सिल पर बट्टे से पीठी करिये । स्वाद का ै । धनियाँ, मिर्च मसाला सफूफ करके मिला दीजिए । आटे की बना कर पीठी भरिये फिर रोटी की तरह बेलिये और पूरी का ीजिए या परांठे की तरह बनाइए ।

कचौड़ी—विशेषतः उड़द की पीठी से बनती है, खस्ते को कचौड़ी गड़े को बेड़ई कहते हैं ।

दाल को अच्छी तरह धोकर छिलका हटा दीजिए धनियाँ मिर्च सब ी) भुनी हींग, जीरा (दोनों) आविश्री महीन पीसकर और पीठी हीन पीसकर दोनों को गूंद २ कर डालिए, स्वाद का नमक (तेज) डालिए ।

कचौड़ी का आटा ढीला होता है पर थाली लगाकर बेलते हैं । और की लेख रूप में रखते हैं, चूरन रूप में नहीं । इसे सूखी पीठी की तरह गड्ढा करके भरते हैं और मैदा तथा पीठी को एक में मिलाकर भी हैं । फिर घी में तलते हैं ।

एक और रीति

१ सेर आटा (मैदा) पाव भर घी, आध पाव खसखस या चिरली आधी छटांक सफ़ूफ नमक । इन सब चीजों को एक बर्तन में मिलाकर, खौलते जल में हलुआ की रीति से पकावें । इसे एक प्रकार से कहते हैं । हाथ में चिकनाई लगाकर लोइयाँ बनावें । इन लोइयों में ठी भरके कचौड़ी बनालें ।

गेहूँ के बराबर दाने भी बनाते थे। अब लोहे की कलें बन गईं इससे बनते हैं मशीन के भीतर कड़ा आटा डालना चाहिए। आटा दूध से गूँधिए और आटा जिस खाने में रखते हैं उसमें घी लगा लीजिए, मशीन की बटी सेवईं कड़ी धूप से पांच मिनट में सूख जाती है।

सेवईं अधिकतर पावस ऋतु में बनती हैं भादों के महीने के अन्तिम रविवार, नाग पंचमी आदि व्रतों पर इसे विशेष कर बनाते हैं।

कच्ची सेवईं को घी में भूनकर लाल कर डालिए। हमने आगरे में देखा कि ईद के दिनों में गरीब मुसलमान दस २ सेर सेवईं भाड़ में भुनवा रहे थे। तप्त बालू से ही वे उसे चबैना की तरह भुना रहे थे।

भुनी सेवईं ठण्डी करले कढ़ाई में दूध डालकर औटाये जब दूध चौथाई रह जाय तब सेर पीछे एक छटांक सेवईं खौलते दूध में छोड़ देवे चाहे तो खीर का सारा मसाला छोड़ देवे।

दूध फाड़कर भी सेवईं बनाते हैं। फटे दूध या छेना को सेवईं के रूप में बनाते हैं और उसे इस रीति से बनाते हैं।

शक्कर की चासनी तैयार करे। सेर भर शक्कर चासनी में चार सेर दूध का छेना जब चासनी खूब गरम रहे, डाले। आधा घण्टे तक छेना को चासनी में पकावें। अन्यत्र दूध इस रीति से औटता रहे कि मलाई न पड़ने पावे चासनी युक्त छेना थोड़ा २ करके डालता रहे, पिस्ता बादाम की गिरी कुतर कर डाल दो।

पूआ

पुआ को, मालपुआ या गुलगुला भी कहते हैं। अथवा छोटे आकार वाले को पुआ और बड़े आकार वाले को मालपुआ कहते हैं। कोई चीज पकाते समय खूब फूले या साधारण सूजन हो जावे तो उसकी तुलना पुआ से देते हैं। कहते हैं ऐसा फूला हुआ है जैसे मालपुआ।

मन बहलाने के लिए एक छोटी सी कहानी सुन लीजिये, फिर माल ...। एक थे तन्तुवाय (धुनक या जुलाहा समझ लीजिए) उनको ... के यहाँ मालपूआ खाने को मिला। तन्तुवाय को मालपूआ ...

ड़ा लगा, उन्होंने खूब खाया। फिर भी उनकी इच्छा पूरी न हुई वे घर
ए, परन्तु घर पहुँचते वह मालपूआ का नाम ही भूल गया। वे अपनी स्त्री
बोले—वही पकादे। स्त्री ने कभी 'वही' नाम की चीज पकाई न थी।
ही—'वही' क्या चीज होती है तन्तुवाय क्या बताते। 'वही-वही' कह कर
न सकी। तन्तुवाय झल्ला उठे।
। स्त्री का रोना सुनकर पड़ौस
ता हुआ मुंह देखकर कहने लगीं,
थप्पड़ मारे कि बेचारी के गाल
मालपूआ बन गए।

बुढ़िया का मालपूआ कहना हुआ था, कि तन्तुवाय कह उठा, हां!
!! मालपूआ। यही तो नाम है, यही तो मैं पकाने को कहता था, वही
भी

कहने का तात्पर्य यह कि मालपूआ का फूलना एक विशेष गुण है।
पूआ मैदा का बनता है, दूध और शक्कर डालकर मैदे को पकौड़ी के
न से भी ढीला करके फेंटते हैं। सौंफ डालकर औटाया हुआ जल भी
ते हैं, इससे पूआ फूलता है, परन्तु फूलने के लिये खूब मथाई कीजिये।
दो सेर मैदे के लिए सवा सेर शक्कर रखिये, आधा पाव सौंफ औटाये
दूध इतना डालिये, जिससे मैदा खूब ढीला हो जाय। किशमिश,
रा, नारियल (गिरी) कुतर कर डाल दीजिये। छोटा बड़ा बनाना अपने
की बात है।

उलटा—उलटा नमकीन होता है, चने या मटर के बेसन का बनता है,
। उतना ही ढीला रहता है जितना मालपुआ का, मालपुआ तला जाता
उलटा तलते नहीं हैं। गहरे तवे पर घी पोत देते हैं। जब तवा खूब गरम
ता है। बेसन को एक पतली तह तवे पर फैला देते हैं, जब एक ओर
जाता है और बेसन सूख जाता है तवे पर फिर घी डालकर उलट देते हैं।
उलटा या चीलड़ा कहते हैं।

गेहूँ के बराबर दाने भी बनाते थे। अब लोहे की कलें बन गईं इससे बना हैं मशीन के भीतर कड़ा आटा डालना चाहिए। आटा दूध से गूँधिए और आटा जिस खाने में रखते हैं उसमें घी लगा लीजिए, मशीन की बनी सेवईं कड़ी धूप से पांच मिनट में सूख जाती हैं।

सेवईं अधिकतर पावस ऋतु में बनती हैं भादों के महीने के अन्तिम रविवार, नाग पंचमी आदि व्रतों पर इसे विशेष कर बनाते हैं।

कची सेवईं को घी में भूनकर लाल कर डालिए। हमने आगरे देखा कि ईद के दिनों में गरीब मुसलमान दस २ सेर सेवईं भाड़ में भु रहे थे। तप्त बालू से ही वे उसे चबैना की तरह भुना रहे थे।

भुनी सेवईं ठण्डी करले कड़ाई में दूध डालकर औटाये जब चौथाई रह जाय तब सेर पीछे एक छटांक सेवईं खौलते दूध में छोड़ चाहे तो खीर का सारा मसाला छोड़ देवे।

दूध फाड़कर भी सेवईं बनाते हैं। फटे दूध या छेना को सेवईं में बनाते हैं और उसे इस रीति से बनाते हैं।

शक्कर की चासनी तैयार करे। सेर भर शक्कर चासनी में चार सेर का छेना जब चासनी खूब गरम रहे, डाले। आधा घण्टे तक छेना को चा में पकावें। अन्यत्र दूध इस रीति से औटता रहे कि मलाई न पड़ने पा चासनी युक्त छेना थोड़ा २ करके डालता रहे, पिस्ता बादाम की गिरी कर डाल दो।

पूआ

पुआ को, मालपुआ या गुलगुला भी कहते हैं। अथवा छोटे आ वाले को पुआ और बड़े आकार वाले को मालपुआ कहते हैं। कोई चीज प समय खूब फूले या साधारण सूजन हो जावे तो उसकी तुलना पुआ से हैं। कहते हैं ऐसा फूला हुआ है जैसे मालपुआ।

मन बहलाने के लिए एक छोटी सी कहानी सुन लीजिये, फिर मा पूआ खाइएगा। एक थे तन्तुवाय (धुनक या जुलाहा समझ लीजिए) उ एक ग्राहक के यहाँ मालपूआ खाने को मिला। तन्तुवाय को मालपूआ

[illegible] लगा, उन्होंने खूब खाया। फिर भी उनकी इच्छा पूरी न हुई वे घर [illegible], परन्तु घर पहुँचते यह मालपुआ का नाम ही भूल गया। वे अपनी स्त्री [illegible]ले—वही पकादे। स्त्री ने कभी 'वही' नाम की चीज पकाई न थी। [illegible]—'वही' क्या चीज होती है तन्तुवाय क्या बताते। 'वही-वही' कह कर [illegible]ने लगे। बिचारी स्त्री 'वही' को समझ न सकी। तन्तुवाय झल्ला उठे। [illegible] चाँटे रसीद करने लगे खूब चाँटे लगाए। स्त्री का रोना सुनकर पड़ौस [illegible] एक बुढ़िया आई तन्तुवाय की स्त्री का सूजा हुआ मुंह देखकर कहने लगीं, [illegible] भाई! तुमने बेचारी के गालों पर इतने थप्पड़ मारे कि बेचारी के गाल [illegible]कर मालपूआ बन गए।

बुढ़िया का मालपूआ कहना हुआ था, कि तन्तुवाय कह उठा, हां! [illegible]!! मालपूआ। यही तो नाम है, यही तो मैं पकाने को कहता था, यहीं [illegible]

कहने का तात्पर्य यह कि मालपूआ का फूलना एक विशेष गुण है।

पूआ मैदा का बनता है, दूध और शक्कर डालकर मैदे को पकौड़ी के [illegible]न से भी ढीला करके फेंटते हैं। सौंफ डालकर औटाया हुआ जल भी [illegible]ते हैं, इससे पूआ फूलता है, परन्तु फूलने के लिये खूब मथाई कीजिये।

दो सेर मैदे के लिए सवा सेर शक्कर रखिये, आधा पाव सौंफ औटाये [illegible]र दूध इतना डालिये, जिससे मैदा खूब ढीला हो जाय। किसमिस, [illegible], नारियल (गिरी) कुतर कर डाल दीजिये। छोटा बड़ा बनाना अपने [illegible] की बात है।

उल्टा—उल्टा नमकीन होता है, चने या मटर के बेसन का बनता है, [illegible]न इतना ही ढीला रहता है जितना मालपुआ का, मालपुआ तला जाता [illegible] उलटा तलते नहीं हैं। गहरे तवे पर घी पोत देते हैं। जब तवा खूब गरम [illegible] जाता है। बेसन की एक पतली तह तवे पर फैला देते हैं, जब एक ओर [illegible] जाता है और बेसन सूख जाता है तवे पर फिर भी डालकर उलट देते हैं। [illegible] उल्टा या चोल्हा कहते हैं।

उलटे का मसाला

जीरा दोनों प्रकार का लाल मिर्च भुनी हींग ये तीनों चीजें स्वाद का नमक सफूफ करके डालते हैं। उलटा ताजी मटर और चने अच्छा होता हैं उत्तम मटर के ही आटे का बनता है चार पाव आटे में। गेहूँ का आटा डालिये।

पापड़

उड़द का आटा, लोट की सज्जी या खाने का सोड़ा नमक मसाला, सफूफ काली मिर्च, दोनों जीरा (भुनी हींग) इन्हें इस से डालें।

उड़द का आटा २ सेर, लोट की सज्जी या सोड़ा ढाई तोले १ छटांक नमक अत्यन्त साधारण ! उड़द के आटे को कड़ा गूंधे फिर चीजें मिलाकर ओखल में कुटाई करे। लोइयां छांटकर रोटी सी बेलकर में सुखा ले।

पापड़ कच्ची और पक्की दोनों रसोइयों के साथ परसते हैं घी तलने से अच्छा होता है ये तेल में तो तलते हैं, तवे या आँच पर भी सेंते हैं।

चटनी

चटनी न अचार है न रायता, बल्कि दोनों के बीच की खाद्य हैं। इसे खाने के समय तैयार करते हैं कुछेक चटनियां ४८ घन्टे तक तैयार करली जाती है, परन्तु ऐसा तब होता है जब कि भारी भोज देना रहता है। घर की रसोई के लिए ताजी चटनी तैयार करनी चाहिये।

चटनी मुख्यतः खटाई से बनती है और यह खटाई यदि ताजी हो उत्तम। यथा कच्चा हरा आंवल आदि। साधारण चटनी खटाई, मिर्च के संयोग से बनती है। चटनी का रूप तो बेरूप होता है।

विशेष चटनियां

श्राम की खटाई—१ छटांक। हरा पोदीना-२ छटाँक।

ांडिश चटनी का ममाला:

नमक, लाल मिर्च–स्वाद का
शक्कर–२ छटांक
छोटी इलायची—२ तोला
गुलकन्द—१ तोला

इन सबको एक में करके पीसे शक्कर बाद को मिलावे। शक्कर र्च (लाल या हरी और नमक तीनों इस अनुमान से डालिये जिससे टनी में इन तीनों में किसी एक का स्वाद अलग न मालूम पड़े। साधारण या शक्कर १ छटांक मिर्च २ तोले और नमक २ तोले होने चाहिये। कोई मिर्च बड़ी चरकी भी होती है, इसलिए अनुमान घटाते-बढ़ाते रहिये।

टनी पञ्जाबी का मसाला:

१—हरा पोदीना हरा धनियां हरी मेथी हरा सोया
दो दो तोले।
२—जीरा, धनियां. काली मिर्च, इलायची, लौंग
जायफल, जावित्री, दालचीनी सब २ तोले।
३—अदरख, बादाम, पिस्ता सब चौथाई पाव
४—हरी या सूखी खटाई—आधा पाव
५—गुलकन्द – १ छटांक
६—नमक,हरी या लाल मिर्च स्वाद की
७—लहसुन और प्याज यदि इच्छा हो तो
२ तोला छोड़ देवें।

इन सबको लेस्य करे, पश्चात् जितनी पिसी चटनी हो उसका आधा शक्कर गेर दे। यदि चटनी को २४ घन्टे से अधिक रखना हो तो उसमें शक्कर की जगह पाव भर शक्कर की चाशनी छोड़ देवें।

चटनी बनाने के पूर्व किशमिश आध पाव भिगोकर रखे रहें। जब किशमिश फूलकर अंगूर के रूप में हो जाय तो उसे धो बीन कर साफ कर

डालें और छुहारे को बादाम के साथ चटनी में छोड़ देवें । इस तरह तैयार की
गई चटनी दो दिन से भी अधिक रखी जा सकती है । गर्मी के दिन हों तो
रात को इस पर बर्तन का मुँह खोलकर रखिये और एक तोला चम
शुद्ध सरसों का तेल मिला दीजिये ।

बघारे की चटनी—हींग, जीरा (दोनों) धनियां भूनकर स
डालिये । इसमें हींग अच्छी हो डालिये जितनी दो आदमियों को डाल
पड़ती है ।

धनिया और पोदीना, मिर्च (लाल, हरी, सूखी, काली) अदरक,
सब चीजें १ छटांक रखिये, अदरक चौथाई रखिये, अदरक को आधी मि
और मिर्च के बराबर नमक डालिए । इस चटनी को खट्टे रस में पीसि
फिर हींग, दोनों जीरा और धनियां का चूर्ण डालिये ।

सफरी चटनी—यात्रा पर विशेष सामानों का आयोजन नहीं
सकता । इसीलिए सफर के लिये साधारण रीति की चटनी तैयार कर
जाती है । इस चटनी में नीबू का रस दो तोला आधा तो० सरसों का ते
स्वाद का नमक १ तो० सफूफ लाल मिर्च, प्याज की कतरन और १
सिरका डालिये जायकेदार चटनी हो जायगी ।

दूध का प्रयोग

संसार के सर्वश्रेष्ठ और सर्व प्रथम आहार जो सृष्टि ने प्राणी
के लिये सुलभ किये हैं उसी पदार्थ का नाम दूध है । यह पदार्थ मां के
में मिलता है । मां का स्तन ही इस दूधिया गङ्गा की गङ्गोत्री है ।
बनाने वाला ईश्वर है । इसे खाने और पकाने की कला पर लेख लिखना
बड़ी अहमन्यता है । दूध पीने का ज्ञान उस नवजात शिशु को भी रह
जो केवल कुछ घन्टों पहले माँ के गर्भ में छिपा रहता है । दूध प्रयोग
का वही स्वाभाविक मार्ग है और सब मार्ग कृत्रिम हैं । मां का दू
वास्तविक दूध है और सब तो केवल मात्र अभाव की पूर्ति करते हैं ।

न में मां का दूध नहीं पीया वह दूसरी 'माँ' किसी पशु की हो या व की—का दूध पान कर स्वाभाविक रूप में नहीं पनप सकता, उसमें वंश, जाति, कुटुम्ब का स्वाभाविक गुण नहीं आ सकता।

लेकिन मानव जाति का दूध केवल एक अवस्था तक ही पीया जा सकता वह अवस्था तीन से लेकर अधिक से अधिक पाँच वर्ष की होती है।

इस अवस्था के उपरांत हमें गाय का दूध सेवन करना चाहिये गाय हम भारतवासियों के जीवन में इतना जो महत्वपूर्ण स्थान है उसका र आज चाहे धर्म हो, परन्तु वास्तव में उसका आधार गौ-दूध की उप-ता ही है। भगवान का पृथ्वी पर अवतार ही गौ महत्ता सिद्ध करने के हुआ था। यह दूध शुद्ध, निरोग, सहज में पचने वाला तथा गुणकारी है। इसे बाल वृद्ध, स्त्री, पुरुष हर अवस्था और हर देश में पी है।

भैंस के दूध में चिकनाई अधिक होती है देर में पचता है गरम होता सलिए बच्चों को बीमार को और प्रसूताओं को भैंस का दूध न लेना ये।

विशेषज्ञों का कहना है जो माताएं अपने शिशुओं को रोग रहित ना चाहती हैं, उन्हें भैंस का दूध न देवें। इससे जिगर और अंतड़िया व होकर कई तरह की बीमारियों का कारण बन जाती हैं।

नगर वासियों को चाहिये गाय का दूध देहातियों से लें खुली हवा रने और घूमने वाली गऊओं के दूध से पोष्य तत्व अधिक रहता है यही , वरन् नगर के गन्दे और अशुद्ध जलवायु-हीन स्थानों में रहने वाली रोंगा गऊएं क्षय रोग से पीड़ित रहती हैं। इसलिए उनके दूध में भी रोग के कीड़े आ जाते हैं। दूध नाम करने के लिये न पीना चाहिए इसमें अच्छा ताज़ा या सूखा फल हो सकता है। रोग रहित गऊ का दूध ही स्वास्थ्य कर हो सकता है।

गऊओं में काली गऊ का दूध श्रेष्ठ कहा गया है। महात्मा तुलसीदास कहा है:—

"श्याम सुरभिपय विशद अति, गुणद करहिं पयपान"

ऐसा क्यों होता है, इस विषय में किसी विशेषज्ञ का कहना है कि सूर्य की किरणें काली चीज पर विशेष आकर्षित होती हैं। फल यह होता है वे किरणें श्यामा गऊ के रक्त को विशुद्ध करती रहती हैं।

बकरी का दूध—बकरी के दूध के गुणों को लोग भूल चुके थे, परन्तु जब से महात्मा गाँधी ने बकरी के दूध को अपनाया, तब से महाजनों के से पन्था वाली बात चल रही है और लोग बकरी के दूध को प्रयोग करने लगे हैं। बकरी का दूध अन्य दूधों से शीघ्र पचता है और गुण सब रहते हैं। बकरी दुहने के पूर्व नमक के जल से उसके स्तन मल-मल कर धो डालना चाहिये दूध के गुण का विश्लेषण नीचे दिया जा रहा है।

नाम पदार्थ	स्त्री के दूध में	गाय के दूध में	बकरी के दूध में
पानी	८७-४१	८७-१७	८५-७१
प्रोटीन	१-७	३-५५	४-३
चिकनाई	२-७६	३-६६	४-७८
मिठास	६-४५	४-३५	४-१६
आश (Ash)	०-२२	—७१	—३६
	१०० अंश	१०० अंश	१०० अंश

कुछ विशेषज्ञों का यह भी कहना है कि उन बच्चों या रोगी को, जिसका मेदा कमजोर हो उन्हें बकरी के दूध में एक चौथाई पानी मिला कर देना चाहिये।

ऊपर मैंने दूध के स्वाभाविक गुण इसलिये बता दिए हैं कि जिस चीज को खाना पीना हो उसका गुण अवगुण दोनों जान लेना निहायत जरूरी है।

दूध (पीने का)

दूध को कच्चा या औटा कर दोनों रीति से पीते हैं। कच्चा दूध वही पीने के योग्य होता है जो स्वस्थ गऊ का हो और ताजा तथा सामने दुहा

गा हो। उसका स्वाभाविक उष्णता रहते २ दूध पी लिया जाय। उष्णता ठण्ढाने पर फिर औंटा कर ही पीना चाहिये। दूध हर दशा में छान कर योग में लाइए।

दूध औंटाने की रीति

साधारण रीति—उपले की आग पर मिट्टी के बर्तन में औटाया गया दूध मीठा होता है। दूध औंटाने का बर्तन प्रति-दिन धो डालिए। अच्छी तरह प्रति-दिन बिना धोये बर्तन में रक्खा गया दूध कभी २ फट जाता है। गाँवों में बिल्लियों से दूध की रक्षा में विशेष सतर्कता रखनी चाहिए। उत्तम यह होता है कि कुम्हार से ऐसा नांद बनवा लीजिए जिस में झंझरियाँ कटी हों इसी नांद से दूध को ढक दिया करें। देहात में प्रायः ऐसा ही करते हैं और उपले की आग पर दूध औंटाते हैं। नगरों में हलवाई पत्थर के कोयले पर लोहे की कड़ाही में औंटाते हैं। कड़ाही का मुँह खुला रखते हैं कभी २ रेत पड़ने हो औंटाने लगते हैं। उन्हें बिक्री से काम रहता है, ग्राहक के उत्तरदाय से उन्हें कोई मतलब नहीं। धोने के पहिले इस रीति से औंटे हुए दूध में आधा सेर पीछे एक छटांक शक्कर डालकर दो बर्तनों के सहारे खूब फेंटाइए तब पीजिए।

दूसरी रीति—शुद्ध दूध में बराबर पानी डालिए। मन्दी आँच पर चार घन्टे चढ़ाये रखिये, इस अन्तर से चलाइये कि मलाई न पड़ने पावे।

सूखे फल यथा किशमिश मुनक्का, छुहारा, नारियल, चिरौंजी डाल दीजिए। १ माशा (सेर पीछे) केसर पीस कर डाल दीजिये, सेर पीछे चार पाव मिश्री डालिए। ये सब चीज़ जब दूध और पानी जलकर आधा रह जाय तब डालिए।

दही या गोरस

जिस भोजन के साथ दूध या दही, जिसका संयुक्त नाम गोरस है न हो तो 'धरंपलाम' का समझिये। गोरस भोजन का प्राण है।

दूध को छान कर आग पर चढ़ाइए। जब औटते-औटते सातवाँ या

छठा भाग जल जाय तब दूध को अलग बरतन में उड़ेल दीजिए, यह बर्तन मिट्टी का होना चाहिये। ताजी मिट्टी के बर्तन का दही स्वादिष्ट होता है। जब दूध में साधारण उष्णता शेष रहे तभी जामन डाल दे। दूध औटाने में ही विशेषता है। औटाते समय दूध चलाते रहना चाहिये, ताकि मलाई न पड़ने पावे। दही पर ऋतु का विशेष प्रभाव पड़ता है इसलिए इस ढंग से जमाइए।

शीतकाल में—हड़िया के नीचे अध-बुझे लकड़ी के कोयले की राख में भूभल रख देवे।

गरमी में–हड़िया को नमी के स्थान पर रक्खें।

वर्षा ऋतु–खुले स्थान या जहाँ हवा आ जा सके, वहाँ रक्खें।

जामन यों तो दही होता है, परन्तु कहीं कहीं खटाई विशेष कर अमचूर छोड़कर भी जमाते हैं। जामन की दही सूखी और पानी रहित होनी चाहिए इससे दही भी कड़ी जमती है।

सभी ऐसी दही जो शुद्ध दूध से बनी होगी और ताजी, होगी, स्वाद में भी ठीक रहेगी, परन्तु मीठा दही जमाने के लिए शक्कर, डालकर भी दूध औटाते हैं। इसी तरह नमक और सफूफ जीरा छोड़ कर नमकीन दही जमाते हैं।

उत्तम दही वह है जिस में खूब मोटी और सुर्ख मलाई पड़ती है। ऐसी दही उस दूध की होती है जो मक्खन सहित होता है। कहीं २ ऐसा भी करते हैं कि मोटी सी मलाई पहिले निकाल कर अलग रख देते हैं, फिर दूध में जामन डालकर ऊपर से मलाई फैला देते हैं। दही खाने का आनन्द मलाईदार दही खाने में ही मिलता है। शहर और देहात की दही में यह अन्तर विशेष रूप में देखने को मिलता है।

दही को मथ कर घी निकाला जाता है उसके बाद उसमें पानी मिला कर मट्ठा बनाते हैं। दही से घी निकालने के लिये दही में पानी डालना पड़ता है।

इन घरों में जहाँ दूध अधिक नहीं होता है, रोज २ घी नहीं निकाला

[illegible]मरे दिन प्रायः निकालते हैं। रोज २ के दही की मलाई को एक अलग [illegible] रखते हैं। इससे दही छीनया कहते हैं। मलाई रहित दही को [illegible]या' या 'छिनीहुई' दही कहते हैं। छीनी हुई दही दूसरे दिन खट्टी पड़ [illegible]है। उसमें लसी नहीं रहती।

मलाई को रई से खूब मथते हैं, गरमियों के दिनों में मलाई घी जल्दी [illegible]ता है, जाड़े में देर से। अच्छी तरह मथ लेने पर थोड़ा-थोड़ा जल डालते [illegible]कोई २ पहिले ही जल डाल कर मथनी चलाते हैं। इस रीति से एक [illegible] में मलाई घी छोड़ देता है 'घी' अभी नवून' या 'मसका' रूप में रहता [illegible]क्योंकि इसमें मठे का कुछ अंश वर्तमान रहता है।

[illegible]: सात दिन तक मसका इकट्ठा करके एक दिन कड़ी आँच पर मसका [illegible] कहते हैं, कड़ाही या मिट्टी का वह वर्तन जिसमें सालों से 'ग्वर' करने का [illegible] लिया जाता है, ग्वर करने के काम आता है उसमें मसका छोड़ देते हैं, [illegible] घण्टे में मसके का मट्ठा वाला अंश जल जाता है। यह शुद्ध और पक्का [illegible]कहलाता है। मसके का वह अंश जो जलकर नीचे बैठ जाता है, शकर [illegible]डाकर खाने में खट मिट्ठा जायका देता है।

मसका निकालने के बाद मलाई का जो तरल अंश बच जाता है [illegible] मठा कहते हैं। यदि पीने में स्वादिष्ट, शीतल तथा रोचक वैसी इच्छा [illegible] मठे को गाढ़ा करने के लिए छानी हुई दही मिला देते हैं इस रीति से [illegible] मठा हो जाता है। बस्ती जिले के महौली इलाक का मठा "महौली का [illegible] करके प्रसिद्ध है। यह बहुत उत्तम रीति है, स्वादिष्ट बनाया जाता है।

गोकुल की दूध की खोटी—(विशेष रीति से औटाया हुआ दूध) [illegible] है। कहा दूध कभी २ तो दूध अपने आप फट जाता है, परन्तु इस [illegible] से फटा हुआ दूध दोषयुक्त हो जाता है, तब दूध में हलका नीला रङ्ग [illegible]जाता है और दही की भाँति टुकड़े अलग हो जाते हैं और नीला पानी [illegible]। बहुधा रोगी गऊओं या भैंसों का दूध अपने आप फट जाता है। ऐसा [illegible] दूध फेंक देना चाहिये, परन्तु फेंकना स्वीकार न हो तो एक मोटे से कपड़े [illegible] को खूब कसकर निचोड़ डालिये। इस निचौड़े हुए पदार्थ को 'दूध

की तरकारी' जैसी तरकारी बना डालिये या घी में खूब भूनकर शक्कर मिलाकर खाइये। अच्छी तरह भूने जाने पर इसका विकार दूर हो जाता है और खाने योग्य बन जाता है।

वैसे दूध को जान बूझ कर भी फाड़ते हैं। इस तरह से फाड़े हुए दूध से रसगुल्ला, चमचम आदि मिठाई बनती हैं, जिसे मिठाई प्रकरण में लिखेंगे।

मक्खन—जिस तरह दही की मलाई मथकर 'मसका' निकालते हैं, उसी तरह से कच्चे ही दूध को मथ कर मक्खन निकाल लेते हैं। यही रीति घी बनाने के लिये आज बड़ी गोशालाओं (डेअरीज) में हो रहा है। इन डेअरीज में मशीन से मक्खन निकालते हैं। परन्तु जहाँ मशीन उपलब्ध नहीं हैं, वहाँ बड़े-बड़े मटकों में दूध डाल देते हैं। बड़ी २ मथनियाँ लेकर रस्सी के सहारे मथानी चलाते हैं।

इसमें मथाना चलाने वालों को बड़ी कसरत पड़ती है। जिस घर में स्त्रियाँ इन मथनियों को चलाती हैं, वहाँ की स्त्रियों के अङ्ग बड़े सुडौल होते हैं। न मालूम वह स्वर्ण-युग भारत के इतिहास में कब आवेगा जब घर घर में मथनियों की कलकलाहट गूंजेगी। जो स्त्रियाँ अपने प्रकट [illegible] सुडौल रखना चाहती हों, उन्हें खड़े होकर मथनी चलानी चाहिए।

हाँ! तो इस तरह मथने पर दूध मक्खन छोड़ देता है। इस मक्खन से भी घी निकालने के लिए मसके की तरह खर करते हैं।

यों मक्खन को मिश्री के साथ कच्चा खाते हैं। इस रीति से [illegible] यह पौष्टिक का काम देता है 'माखन-मिसरी' का नाम भला कौन नहीं जानता होगा। यह एक उत्तम बलकारक पौष्टिक खाद्य है। बच्चों को यदि 'माखन मिसरी' खिलाया जाय तो आरम्भ से ही बलवान बनने लगते हैं।

रबड़ी—यह दूध औटाने से बनती है इसमें जितने ही अधिक [illegible] [illegible] अच्छी रबड़ी बनेगी रबड़ी निकालने के लिए उत्तम रीति [illegible] है कि जब दूध औटता रहे तभी बांस की पतली पंखिया लेकर कढ़ाई के पास बैठ जाइये धीरे २ मलाई पर धीरे २ मलाई को किनारे करता जाय, [illegible]

...मय से इस मलाई को अलग रक्खें, इन्हीं से लच्छे बन जावेंगे जब इस ...तीन चौथाई या सात हिस्से दूध की मलाई अलग हो जावे तब मलाई ...सुरच कर दूध में मिलाकर धीरे-धीरे चलावे। जमीन पर उतार कर ...यची, केसर सफूफ करके डाल दें। सेर मलाई पीछे रुचि का शक्कर डाल ...गुलाब या केवड़े का जल छिड़कदें ठण्डा होने पर खाये।

मलाई—मलाई उस पदार्थ को कहते हैं जो दूध औटाने से दूध की ...पर मोटी तह में आ जाती है। पहिला तह उत्तम दूसरा तह मध्यम ...है। मन्द आँच पर दूध को जितनी देर तक पकाइयेगा, मलाई उतनी ..., स्वादिष्ट तथा देखने में अच्छी आयेगी। दूध ठण्डा होने पर चौड़े कर-...से मलाई निकाल कर थाल में फैला दीजिए, सुगन्धित करने के लिए ...रा या गुलाब की एक-दो बूंद इत्र डाल दीजिए। शुद्ध दूध की मलाई ...मोटी होगी, शक्कर डालने की आवश्यकता न होगी।

खोया

चार सेर दूध में साधारण अवस्था में एक सेर खोया पड़ता है। ...सभी मिठाइयों में अधिकांश खोया ही पड़ता है। खोया औटते दूध को ...से ही पैदा होता है। औटते दूध को खूब चलाइये जितना ही अधिक ...पैगा उतना ही अधिक खोया अच्छा आवेगा।

...आपने देखा होगा कि कभी कभी बाजार में दो एक खोया या दूध ...वाले साधारण बाजार रेट से बहुत अधिक सस्ता करके खोया या दूध ...बगते हैं। दूध में पानी डाल कर वे सस्ता बेचने में समर्थ होते हैं, ...खोये में क्या छोड़ते हैं इसे सुनिये।

...खोया बनाते समय कूटू का आटा सिंघाड़े का आटा शकरकन्दी का ...और कभी-कभी मैदा छोड़कर वे दूध को शीघ्र सुखा कर खोया कर ...। फलतः चार सेर दूध में एक सेर की जगह दो सेर खोया तैयार ...है।

...यों इन चीजों को नहीं मिलाते वे खोया का घी निचोड़ लेते हैं। ...गाने के लिए जब खोया तैयारी पर आ जाता है दानेदार (वे पिसा)

ते हैं । सरवार प्रान्त में अतिथि आने पर जलपान रूप में देते हैं ।

शक्कर या शीरे का शरबत बनाइये । शरबत बनाने के लिए पाव भर क्कर में चार पाव पानी डालिए पाव भर शीरे में छः पाव पानी डालिए। त रीति से सादा शरबत बनाइए पाव भर ताजी दही को मथ डालिए। तोले काली मिर्च और एक तोले जीरा सफूफ करके डाल दीजिए। सब ोजों को दो बर्तनों की सहायता से खूब मिलाइए ।

दही की लस्सी—मलाईदार दही पाव भर पिसी शक्कर (पीली) एक छटाँक ।

बरफ चूर किया पाव भर कलईदार बर्तन में डालकर दही को मथिनी खूब मथाये । जब फेन उठने लगे तब इत्र केवड़ा या गुलाब जल छोड़ जिये ।

दूध की लस्सी—पाव भर धारोष्ण दूध
पाव भर शीतल जल
पाव भर चूर किया बरफ
आध पाव शक्कर

चाहे मथनी से सबको एक में करके मथिए या बर्तनों में मिलाकर ीजिए । पीते समय एक या दो चम्मच गुलाब या केवड़े का जल छोड़ ीजिए ।

भादों में दही की लस्सी न पीजिए । लस्सियां प्रायः गरमी के दिनों ही पीते हैं । लखनऊ के पश्चिम के जिलों और पंजाब आदि में लस्सी विशेष प्रचार है ।

दही की नमकीन लस्सी यदि बनानी हो तो सफूफ नमक और जीरा ा काली मिर्च छोड़ दीजिए । नमकीन लस्सी तैयार हो जायगी ।

सेब और अञ्जीर का जल

आध सेर सेब   आध सेर अंजीर
डेढ़ छटाँक शक्कर   सेर भर खौलता पानी

फलों के टुकड़े डालिए । खौलते जल में छोड़ दीजिए, १२ मिनट तक

पेय

हम यहाँ पाठकों को यह बात बता देना उचित समझते हैं कि इस पुस्तक में अध्याय और विषयों के जो क्रम रखे गये हैं वे भोजन क्रम के हिसाब से नहीं। मैंने भोजनों को दो श्रेणी में रखा है (१) साधारण भोजन और (२) विशेष भोजन। साधारण भोजन के अध्याय और विषय हम यथाशक्ति लिख चुके हैं, पुस्तक पूरी होते २ जो छूट रह जायगी, उन्हें हम अन्त में दे देंगे। साधारण भोजन में कच्ची रसोई, साग भाजी पक्की रसोई पकोड़ी आदि। चटनी तथा दूध-दही के पश्चात् 'पेय' (इस अध्याय का विषय है। इसके अतिरिक्त अन्य पाक विशेष भोजन भाग में रखे गये हैं। कारण ये पाक सदा सब दिन सब अवस्था तथा सब घरों में नहीं बनते परन्तु पूर्वोक्त प्रायः बनते रहते हैं।

"पेय" अध्याय के भीतर ही हमने आइसक्रीम और कुलफी का बरफ रख लिया क्योंकि ये पेय न होते हुये भी एक ही जाति के हैं।

पाश्चात्य रीति के भोजन में पेय को विशेष स्थान प्राप्त है। उनके पेय को यद्यपि 'शराब' नाम से हम जानते हैं तथापि जो पेय पाश्चात्य देश निवासी पीते हैं वह उत्कट रूप का शराब नहीं होता। यह एक प्रकार का 'रस' होता है, जो भोजन के पचाने में सहायक होता है। कुछेक पेय पाश्चात्य तथा प्राच्य दोनों भोजनों में शामिल हैं।

भारत सरकार ने शराब का बनाना गैर कानूनी रखा है, सभी लोग शराब नहीं पी सकते, इसलिए इन विषयों को जानते हम नहीं लिख सकते। दूसरे भारतीय भोजनों कोई नहीं। इसका उल्लेख साधारण पेय

(मीठी
...जल, मासव,

लोग अधिक

पीते हैं। सरकार प्रान्त में अतिथि आने पर जलपान रूप में देते हैं।

शक्कर या खाँड़ का शरबत बनाइये। शरबत बनाने के लिए पाव भर शक्कर में चार पाव पानी डालिए पाव भर खाँड़ में छः पाव पानी डालिए। इस रीति से सादा शरबत बनाइए पाव भर ताजी दही को मथ डालिए। दो तोले काली मिर्च और एक तोले जीरा सफूफ करके डाल दीजिए। सब चीजों को दो बर्तनों की सहायता से खूब मिलाइए।

दही की लस्सी—मलाईदार दही पाव भर पिसी शक्कर (पीली) एक छटाँक।

बरफ चूर किया पाव भर कलईदार बर्तन में डालकर दही को मथिनी से खूब मथाये। जब फेन उठने लगे तब इत्र केवड़ा या गुलाब जल छोड़ दीजिये।

दूध की लस्सी—पाव भर धारोष्ण दूध
पाव भर शीतल जल
पाव भर चूर किया बरफ
आध पाव शक्कर

चाहे मथनी से सबको एक में करके मथिए या बर्तनों में मिलाकर कीजिए। पीते समय एक या दो चम्मच गुलाब या केवड़े का जल छोड़ दीजिए।

भादों में दही की लस्सी न पीजिए। लस्सियां प्रायः गरमी के दिनों में ही पीते हैं। लखनऊ के पश्चिम के जिलों और पंजाब आदि में लस्सी का विशेष प्रचार है।

दही की नमकीन लस्सी यदि बनानी हो तो सफूफ नमक और जीरा तथा काली मिर्च छोड़ दीजिए। नमकीन लस्सी तैयार हो जायगी।

सेब और अञ्जीर का जल

आध सेर सेब — आध सेर अंजीर
डेढ़ छटाँक शक्कर — सेर भर खौलता पानी

फल को कूँच डालिए। खौलते जल में छोड़ दीजिए, १४ मिनट तक

उबालिए पानी छान डालिये नीबू का रस और शक्कर छाने हुए पानी में मिला दीजिए, फिर दस मिनट तक खौलाइये, ठण्डा कीजिये तब पीजिये।

(१) सेब का रस

१ सेर सेब का रस	१ नीबू
१ नारंगी	१ बोतल सोडावाटर

मर्तबान में सेब का रस डाल दीजिए, नारङ्गी छील और कतर कर रस में डाल दीजिए, थोड़ी देर तक मर्तबान (शीशे का होना चाहिए) बरफ पर रख दीजिए, फिर छान डालिये। सोडावाटर मिलाकर पीजिए।

(२) सेब का रस

१ सेर सेब का रस	आध पाव बतासा
१ नीबू	खीरे की गुद्दी पाव भर
१ बोतल सोडावाटर	

मर्तबान में नीबू का छुल्का छीलकर खीरा की गुद्दी गेरिये, चीनी डालिये और तब सेब का रस मर्तबान का मुँह बन्द करके मर्तबान को खूब हिलाइये, ताकि सब चीजें मिल जांय और शक्कर गल जाय फिर मर्तबान को बरफ पर रख दीजिये, आधे घन्टे बाद छानिए तत्पश्चात् सोडा वाटर मिला कर पीजिये।

अदरख का रस

आध सेर बतासा	आध छटाँक अदरख
डेढ़ सेर जल	१ नीबू

गरम जल में बतासे को उबालिए। अदरख कूँच कर डाल दीजिए फिर खौलाइए। शीतल करके नीबू का रस डाल दीजिए २४ घन्टे बाद पीजिए।

अदरख का लेमनेड

बरफ	शक्कर

नीबू   अदरख का अर्क (सरस)

पाव भर बरफ शीशे के गिलास में रखिए। नीबू का रस छानकर डाल दीजिए। थोड़ा सा शक्कर डाल दीजिए और फिर अदरख का सरस। बर्तन का मुँह बन्द करके धूप में ताप दीजिए, बारह घन्टे बाद छान कर पीजिए।

लेमनेड

नीबू   खौलता जल   शक्कर

नीबू का छिलका उतार डालिए, हर नीबू के लिए आधा छटांक शक्कर इस्तैमाल कीजिए। चीनी एक इमर्तबान में डालिए, खौलता जल डाल दीजिए, नीबू का रस निचोड़ दीजिए। तमाम को एक जगह खौलाइए। फिर इतना शक्कर डालिए जिससे शरबत बन जाय। जब शरबत गाढ़ा होने लगे तब उतार कर ठण्डा कर लीजिए फिर उतना ही ठण्डा जल डालिए। लेमनेड इस इस रीति से तैयार होता है।

मधु का शर्बत

२ बड़े चम्मच भर मधु   जल   २ नीबू

एक इमर्तबान में मधु डाल दीजिए। नीबुओं का रस निचोड़ दीजिए, डेढ़ पाव जल डालिए, इमर्तबान को ठन्डी जगह पर रख दीजिए १ बोतल लेमनेड डाल दीजिए।

शरबत प्रकरण को हम समाप्त कर रहे हैं, क्योंकि वह विषय स्वयम् स्वतन्त्र विषय है और अनेकों प्रकार के शरबतों का उल्लेख किया जाय तो एक अलग पोथी तैयार हो जायगी। शरबत, लेमनेड, आइसक्रीम, (काब सोडावाटर आदि विषय व्यापक रूप में पाक से भिन्न हैं, अर्क की श्रेणी में आते हैं।

आम का नमकीन पानी

कच्चे आम भाड़ में भुनवा लीजिए, ठन्डे पानी में आम को ठण्डा कीजिए रस निचोड़ कर इमर्तबान में डालिए भुना हुआ जीरा, काला नमक

हरीतिका, आंवला—यह सब चीजें सफूफ कर छोड़ दीजिए। पोदीना पीस कर डालिए। हींग भून पीस कर डाल दीजिए।

यह जल बड़ा स्वादिष्ट होता है। लू से बीमार व्यक्ति को वही रस पिलाइए और भुने आम, आम की चटनी का शरीर पर लेप कीजिए। लू लगने में यह अव्यर्थ औषधि है।

जीरा जल

जीरा (लाल और सफेद)	अमचूर
नमक (,,)	पोदीना
आंवला	हरीतिका
हींग (भुनी)	अमचूर मिर्च

इनके संयोग से जीरा जल बनता है। कच्चे या पक्के भोजन के बाद पीने से भोजन आसानी से पचता है।

चाय—एक बर्तन में जितने प्याले चाय बनाना हो उतना जल डाल दीजिए, पानी खूब खौलाइए। जब पानी खौल जाय तब एक दूसरे बर्तन को तनिक गरम करके जितनी प्याली चाय बनानी हो उतने चम्मच और एक चम्मच अधिक चाय (पत्ती या बुकनी) डालकर ऊपर से खौलता जल छोड़ कर बर्तन का मुँह ढक दीजिए। दो मिनट बाद छानकर चार प्याला चाय पीछे एक प्याला दूध और रुचि की शक्कर डालिए।

चाय २—अधिकांश लोगों का ख्याल है कि चाय पीना एक बुरी लत है। इसलिए कि यह एक प्रकार का नशा है, परन्तु यह बात नहीं है, फिर भी यह जिन्हें चाय के विषय में कोई शक हो तो लिखित प्रकार से चाय तैयार करें।

पानी खौलते समय तुलसी के पत्ते और अदरख कुचल कर डाल दीजिए। पानी इतना खौलाइए कि चाय के साथ इन चीजों का भी अर्क आ जाय, उस पानी में चाय बनाइए।

दूध की चाय—दूध को खूब खौलाइए महीन कपड़े की एक छोटी सी पोटली में पत्ती की चाय बाँध कर दूध में डाल दीजिए। जब दूध में चाय का

अर्क उतर आवे [रङ्ग देखिये] तब पोटली निचोड़कर फेंक दीजिये और शक्कर डालकर प्याले में पीजिये।

चाय में दानेदार शक्कर डालिये।

काफी-यदि काफी को भूनकर चूरा कर लिया जाय तो बनने पर हल्का और सुगन्धित होता है। इसे खरल में कूटकर चूरा सा बना लें। इस चूरन को शीतल जल में डालकर निचोड़ लें, फिर चाय की रीति से तैयार करें।

भांग—विजिया, बूटी, भंग 'प्रसाद' आदि कई नाम से इसे पुकारते हैं। यह एक प्रकार का मादक है तो अवश्य, परन्तु सामान्य मात्रा में लेने से यह मस्तिष्क को उर्वर करता है, बलकारक है, थकावट को दूर करता है। दो पैसे वाली पुड़िया में यदि आप दो सेर शरबत तैयार करें तो वह भांग मादक न बनकर लाभकारी सिद्ध हो सकती है।

भांग के साथ इतने सामान जुटाइये—

काली मिर्च	बादाम
पिस्ता	दाख
शक्कर	गुलकन्द
ताजा अंगूर (यदि अंगूरी बनाना हो)	पोस्त खसखस
केसर	गुलाब या केवड़ा जल
दूध	बरफ

साधारण भंगड़ी तो केवल भांग और काली मिर्च से काम चला लेते हैं। पिस्ता दाख बादाम खसखस पानी में डाल दीजिये भांग को मल-२ कर धोइये। कई बार पानी से धोइए बीज निकाल दीजिए पत्ती सुखाकर सिल पर डालिये, दूध का छींटा देकर पीसिये कि बट्टा सिल पकड़कर उठ आये, फिर पिस्ता व बादाम के छिलके उतार कर तथा अन्य मसाले अलग पीसिये। सब मसालों को एक में मिलाकर शक्कर डालिये, शीतल जल और दूध डालिये, खूब मिलाइये, खरखरे कपड़े में छानिये। गुलाबजल या इत्र डालिए छानने के बाद और बरफ का टुकड़ा तरल भाँग में डाल दीजिये, दस मिनट तक बरफ पीजिए।

कुलफी

कुलफी टीन या जस्ते की छोटी २ गिलासों को कहते हैं, जिनका मुँह चौड़ा और पेंदी नुकीली और पतली होती है। ढकन भी होता है। इन्हीं कुल्फियों में मलाई, दूध या रबड़ी जमाते हैं। समान—

मलाई दूध या रबड़ी	मिश्री
पिस्ते की गिरी	केशर
मैदा	नमक
बरफ	

एक बड़े बर्तन में मलाई, दूध या रबड़ी डालिए। मिश्री पिस्ते की कुतरन, छोटा केसर मिलाइए। मलाई की कुल्फी उत्तम होती है। यह सब चीजें खूब मिलाकर कुल्फियों में भरिए। ढकन से बन्द कर मैदे से ढकन चिपका दीजिए। फिर एक बड़े मटके में पांच सेर बरफ और आध सेर नमक के टुकड़े कर डाल दीजिये। मटके को खूब हिलाइये। बरफ की शीतलता से कुल्फी के भीतर का तरल जम जायगा। जब खाना हो तो ढकन हटा, तश्तरी में निकाल कर खाइए।

कुल्फी हिन्दुस्तानी स्वरूप है और आइसक्रीम या फालूद अंग्रेजी स्वरूप जिसका उल्लेख हम अंग्रेजी प्रकरण में करेंगे।

मिठाई एक व्यापक नाम है। नमकीन को भी लोग मिठाई ही कहते हैं, परन्तु हम मिठाई अध्याय में केवल मिठाई का ही उल्लेख करेंगे, नमकीन का नहीं इसे एक अलग प्रकरण में लिखेंगे।

मिठाई

मिठाई बनाने के लिए प्रधान वस्तु शक्कर है। शक्कर बूरा भूरा, चीनी, शक्कर एक ही वस्तु के व्यापक पर्यायवाची नाम हैं।

शक्कर आजकल बाजार में दो तरह की मिलती है (१) मीलों की,

(२) देशी कारखानों की। मीलों की शक्कर कई तरह की होती है अधपिसी हुई, (ग) दानेदार। मील की शक्कर खूब साफ होती है। चाशनी तैयार करते समय 'मैल' शीघ्र कट जाय इसलिए कि इसमें मैल नाम मात्र को भी न हो, तो भी देशी कारखाने की चीनी अब भी गोरखपुर और बलिया जिले में हजारों मन की संख्या में देशी ढङ्ग से तैयार की जाती है। अधिकतर पीले रङ्ग की होती है। मील की शक्कर के मुकाबिले में मीठी होती है। चतुर हलवाई इसी शक्कर से मिठाई बनाते हैं।

शक्कर के दो और भेद हैं। कच्ची शक्कर पक्की शक्कर। पक्की शक्कर का स्वाद कुछ और होता है, उसमें सोंधापन आ जाता है। पक्की शक्कर को ही कहीं २ बूरा या भूरा कहते हैं।

शक्कर से मिठाई बनाने का पहिला काम है चाशनी बनाना अर्थात् शक्कर को तरल बनाना। चाशनी को कुछ लोग शीरा भी कहते हैं, परन्तु शीरा और चाशनी में भेद है शीरे शक्कर (चीनी बनती है) बिना शीरा बने चीनी बन नहीं सकती। शीरे के पहले शक्कर का चीनी रूप नहीं होता। शक्कर को फिर तरल करके जो चाशनी बनती है वह भी शीरा का ही रूप होता है, परन्तु उस शीरे से यदि आप चीनी बनाना चाहें तो दूसरी ही प्रथा का अवलम्बन करना पड़ेगा। चाशनी से जो शक्कर पकती है उसे पक्की शक्कर या बूरा या भूरा कहते हैं।

शुद्ध शक्कर की मिठाइयां

शुद्ध शक्कर की मिठाइयों से हमारा अभिप्राय उन मिठाइयों से है जिनमें केवल शक्कर का ही उपयोग होता है यथा।

भूरा—बूरा या पक्की शक्कर।
गट्टा—बताशा।
मिश्री—पट्टी।

चीनी के खिलौने

में दूसरी श्रेणी में यह मिठाइयाँ आती है यद्यपि इनमें भी बाहुल्य

शक्कर का ही होता है तथापि शक्कर के अतिरिक्त और भी चीजें डाली जाती हैं। यथा:—

रेवड़ी–सफेद तिल।

इलायचीदाने में–इलायची का दाना।

इन्हें या प्राय: अन्य सभी तरह की मिठाइयां बनाने के लिए शक्कर की चाशनी तैयार करनी पड़ती है।

चाशनी उस शक्कर को कहते हैं जो शीरा रूप में होती है।

बनाने की विधि–चाशनी के बनाने के लिए (कड़ाही लोहे की बड़ी) और भट्टी होनी चाहिए। चलाने के लिए झरने छिछले करछुले और बड़े बड़े दोवले होने चाहिये।

कड़ाही को आग पर चढ़ा दीजिए यदि चीनी एक सेर हो तो पानी का अन्दाज आध सेर होना चाहिये, कड़ाही गरम होने के पूर्व ही शक्कर और जल डाल दीजिए। कुछ लोग यह सारा जल एक साथ नहीं छोड़ते, आधा आरम्भ में और आधा धीरे २ करके डालते हैं। चाशनी का मैल काटने के लिए दूध, भिण्डी के पेड़ की जड़, कपड़े का टुकड़ा, सोडा आदि कई चीजें काम में आती हैं। साधारण तया दूध ही काम में आता है। मैल चौड़े झरने से छानते जाइए और शेष जल और दूध (एक छटांक) मिलाकर छींटा करते जाइए। आरम्भ में भट्टी खूब दहकती रहनी चाहिए, जब एक उफान आ जाय तब आंच धीमी कर देनी चाहिए।

कुछ मिठाइयां तो शुद्ध शक्कर से ही बनती हैं। यथा—

गट्टा, बताशा, मिश्री, खिलौने आदि। देहाती हलवाई बरफी पेड़े तक केवल मात्र शक्कर के गढ़ लेते हैं, इसलिए कि इन्हें सस्ता बेचना रहता है। खोया डालने से उनका परता नहीं पड़ता। खोये की बनी मिठाई कुछ महँगी पड़ती है। मोटे रूप में खोए की मिठाई को अमीरों की मिठाई 'शुद्ध शक्कर की मिठाई, साधारण लोगों की मिठाई, गरीबों की मिठाई समझ लीजिए। जिस तरह राजे महाराजे हीरे पन्ने और पुखराज, के अमीर सोने, के साधारण लोग चांदी के निर्धन लोग गिलट निकल आदि के जेवर पहनते हैं उसी तरह मिठाइयों में भी दरजा है।

मिठाइयां तेल और गुड़ से भी बनती हैं। घी शक्कर दूध से बनती हैं। जो बहुत ऊँचे दर्जे के रईस हैं तथा जिनके यहाँ अनुभवी पाच रहते हैं। वे शक्कर के शीरे की जगह पर मधु का प्रयोग करते हैं मधु में रा गुल्जे पेठे के मुरब्बे, छुहारे के मुरब्बे आदि बनते हैं। चने के बेशन की जग कीमती मोतियों और धातुओं का भस्म डालकर भी मिठाइयाँ बनती हैं।

मिठाइयाँ बनाने के लिए सामान की कीमत और उसका रूप दिखा आसान नहीं। गुड़धानी के पैसे के चार छः लड्डूओं से लेकर हजार रुपये लड्डू तक के कीमत की मिठाइयां बन सकती हैं।

सुनी बात कहता हूँ सच झूँठ सुनाने वाले जानें और सुनने वा निर्णय करें। लखनऊ के नवाब साहब प्रति दिन प्रातःकाल जिस लड्डू जलपान किया करते थे उसकी कीमत २००) से लेकर १०००) प्रति लड्डू थी आपने मोती चूर के लड्डू के नाम तो अवश्य सुने होंगे। मुझे हँसी आत है, जब हम एक पैसे या दो पैसे में मोतीचूर के लड्डू बिकते या खरीद सुनते, देखते हैं। सच पूछिए तो यह मोतीचूर के लड्डू नहीं कहलाते हैं। हलवाई बेचारे क्या जाने, मोतीचूर क्या होता है? उन्होंने लड्डूओं के नन्हे नन्हे दानों को मोती की शक्ल कर दिया और बनाकर उसे मोतीचूर समझ लिया और दुनियां उसे 'मोतीचूर' समझ कर इस्तैमाल कर रही है। बाबूजी! वे 'चनाचूर' के लड्डू हैं। मोतीचूर भी एक दो पैसे या आने को मिल सकते हैं। साधारण असली मोती २०) तोले आते हैं भस्म किए जाने पर कम से कम ३०) तोले (शुद्ध भस्म) की लागत पड़ेगी। तीस रुपए में एक तोला 'मोतीचूर' तैयार होता है। जिस लड्डू में यह चूर पड़े, इसे मोतीचूर समझिए।

हाँ तो मिठाइयों के यह भेद, उपभेद, रूप और स्वरूप हैं। मुझे मालूम नहीं, आप किस लागत की मिठाइयाँ तैयार करना चाहते हैं सोचता हूं कहीं "गुड़धानी-श्रेणी" की मिठाइयाँ लिखूँ तो आप नाक भौं न सकोड़ने लगें। और १०००) प्रति लड्डू का उपनाम लिखूं तो आप ठन्डी सांस खींचने लगेंगे। बनायें तो भी पछतायें और न बनायें तो भी पछतायें। इसलिये

में मध्यम श्रेणी की मिठाइयों का ही वर्णन करूंगा। जिन्हें बहुत कीमती मोदक तैयार कराना हो, वे महानुभाव या महानुभावा किसी वैद्याचार्य से मिलें।

चासनी—शीरे में पांच उबाल आजांय तो आप उसे उतार लीजिये इस शीरे में रसगुल्ला, जलेबी, इमरती तर की जा सकती है।

उसी शीरे को जितनी देर तक आग पर रखियेगा उतनी ही वह गाढ़ी होगी। इस गाढ़ेपन की स्थिति को ही सांकेतिक भाषा में 'तार' पड़ना कहते हैं। एक तार, दो तार, तीन तार की चासनी गाढ़ी होने पर ही क्रमशः बनती है।

उङ्गली में राख लगाकर एक बूंद चासनी टपकाइये तो पहिली स्थिति में एक तार सा बंध जायगा। इस पहिली स्थिति की चाशनी को एक तार की चासनी कहते हैं।

यदि आप खूब पका देंगे तो तार बंधने बन्द हो जायेंगे चासनी से इलायचीदाना आदि बनते हैं।

इलायची दाना—काली इलायची के दाने निकाल कर हर दाने को अलग अलग कर डालो। एक बड़ी सी कड़ाही में दाने डाल दो, कड़ाही छिछली होनी चाहिये थोड़ी सी चाशनी कड़ाही में डालो कड़ाही को इस गति से हिलाओ कि चासनी इलायची के दाने हर दाने पर लिपट उठे। जितना छोटा या बड़ा दाना बनाना हो उतनी चाशनी डालो। चाशनी धीरे-धीरे डालो पहले की पड़ी चाशनी सूखने के बाद धीरे २ छोड़ो कड़ाही हिलाते रहने से चाशनी आप ही आप सूखती रहती है। इलायची के दाने की जगह पर आप और भी चीजें यथा गिरी छुहारे, बादाम पिस्ते के टुकड़े डाल सकते हैं।

गट्टा—गट्टा अयोध्या आदि के मेलों में खूब बिकता है। जितने सेर गट्टे बनाये हों उतने ही सेर शक्कर की चासनी तैयार करो। चाशनी जब सूखने लगे तब छिछले थाल में घी लगाकर चासनी उड़ेल दो। जब वह छूने योग्य हो जाय उसे बेलन की शकल में करके खूब खींचो (जैसा आपने हलवाइयों को करते देखा होगा) जितने छोटे या गट्टे बनाने हों उतनी मोटी या पट्टी रखना चाहिये। इस पट्टी को तोड़ने से गट्टे बनते हैं।

वताशा

इसके लिए चाशनी पहले से तैयार रखते हैं। जब वताशा बनाना हो तो रीठे का पानी तैयार करलो। रीठा एक फल होता है। पानी में भिगो दो जब भीग जाय तब रीठा को खूब मल कर छान लो यही रीठे का पानी कहलाता है।

एक तवानुमा कढ़ाही लो। वताशा बनाने के लिये तवानुमा कढ़ाही बनती है, उस कढ़ाही में एक खड़ा हुआ डण्डा लगा रहता है जो पकड़ने के काम आता है। इस कढ़ाही में एक बार में आधा शीरा डालो आग पर रखो, जब शीरा खौलने लगे तो उसमें रीठे का थोड़ा सा पानी डाल दो। छींटा सा डालो फिर दूसरे डन्डे उसे घोटते हुए उतार लो एक सफेद चादर फैलाकर घोटा हुआ शीरा चुआते जावें। जितना छोटा बड़ा वताशा बनाना हो उतना बड़ा ठाप गिराओ। हवा लगते ही वह ठाप सूख जायगा। यही वताशा कहलाता है।

पक्की शक्कर—स्वादिष्ट पक्की ही शक्कर होती है। दूध दही वेसन के लड्डू आदि में यही शक्कर पड़ती है। जब चाशनी में पपड़ी पड़ने लगे तब उतार कर एक बड़े घोटने से खूब घोटो कि रवा-रवा अलग हो जाय जो दानें बड़े बड़े रह जाँय तो उन्हें पीस डालो।

मिश्री—पक्की शक्कर या देशी कारखाने की शक्कर की खूब गाढ़ी चाशनी तैयार करो। गाढ़ी हो जाने पर जमीन पर उतार लो। घोटना से घोट कर थोड़ा सा सुखाओ तत्पश्चात् जिस वर्तन में मिश्री बनानी हो, उसमें जमादो।

खिलौने

चीनी के खिलौने दीपावली पर बहुत बिकते हैं। यह खिलौने गढ़े नहीं जाते हैं। बल्कि सांचों में ढाले जाते हैं। जब खिलौने बनाने हों तब सांचों को धोकर तैयार रक्खो वे सांचे आधे आधे होते हैं। दोनों को बाँध कर रखो। साँचे लकड़ी के ही ठीक होते हैं, परन्तु मिट्टी के भी होते हैं।

गुच्छेदार चाशनी तैयार करके इन सांचों में सांचे के अनुरूप शीरा डालकर, साँचे को चारों ओर घुमा दो। यों तो इतनी देर में शीरा सूख जायगा और यदि तब भी बाकी रहे तो शीरे को छुड़ा दो। थोड़ी देर बाद सांचे की रस्सी खोल दो। खिलौना साबुत निकल आवेगा।

रेवड़ी

पहिले गट्टे बनाओ। एक कढ़ाही में श्वेत तिल भून डालो। जब कढ़ाई गरम ही रहे तभी इसमें गट्टे छोड़कर जमीन पर उतार लो, फिर कढ़ाही को खूब हिलाओ, यदि कढ़ाही ठंडी पड़ने लगे तो फिर आँच दिखा दो इस भी डाल दो कढ़ाही हिलाते रहना ही चातुरी है। जब गट्टे में तिल अच्छी तरह चिपक जांय तब रेवड़ी तैयार समझो।

लड्डू

लड्डू (बूंदियों के)

१ सेर बेसन ४ सेर शक्कर

१॥ सेर घी

बेसन आधे घन्टे तक फेंटे। फिर झरने से बुंदियां छाने। जितनी छोटी या बड़ी बूंदियां बनानी हों उसी के अनुरूप झरना रखे। बूंदियां छान-छान कर चाशनी में डालता जाय। चाशनी ५–६ तार की होनी चाहिये। चाशनी में बूंदियों को डुबाता रहे जब बूंदियां झड़ जांय, तब चौड़े करछुल से सब एक में मिला दो। फिर लडडू बांध लें।

मोतीचूर के लड्डू

बाजार में जो लड्डू मोतीचूर के नाम से बिकता है, वह गलत नाम है यह मैं बता चुका हूं, वास्तव में वह मोती के चूर (बेसन) से नहीं बनता। बस! बूंदियाँ ही मोती सरीखी छोटी बनती हैं।

लड्डू (विशेष)

ऊपर की रीति से बूंदियां बनाइये । बांधने के पहिले निम्नलि
मेवे आदि भी छोड़ दीजिये तो विशेष प्रकार का लड्डू बन जायगा ।

किशमिश — इलायची बड़ी — पिस्ते
गिरी — इत्र

सुनहले या रुपहले वरक लेकर चिपकालें । ऊपर जो लड्डू के प्रव
दिये गये हैं, बेचने के बेसन के लड्डू हैं ।

मूंग के लड्डू

मूंग की दाल सवा सेर — चीनी ५ सेर
घी डेढ़ सेर — केशर १ माशा

दाल को खारे जल में भिगो दो, भीगने पर लेस्य रूप में पीस डालो
फिर उसे घी में भून डालो । भूनने में आध पाव घी लगाओ । केशर १ माश
छोड़ दो । भूनी हुई पिट्ठी को गाढ़ी चाशनी में डालकर लड्डू बांध लो ।

लड्डू (मूंगदाल के)

१ सेर उड़द या मूंग भाड़ में हलका सा भुनवालो । ओखली में कू
कर छिलका हटा लो । चक्की में पीस कर आटा बनाओ । ख्याल रखो कि
'आटा' दरदरा पिस जाना चाहिये, आटा या मैदानुमा नहीं । इस बेसन
बराबर घी लो, कड़ाही में जब घी खौलने लगे बेसन डालकर भूनलो, भूराप
आ जाये, ललाई नहीं । अब इसे खूब शीतल होने दो । अच्छी तरह शीतल
हो जाने पर बेसन की दूनी खांड़ डालो । सबको खूब रगड़ २ कर मिलाओ
जब खूब मुलायम हो जाय तब छोटी इलायची का सफ़ूफ करके डाल दो औ
लड्डू बांध लो । इन लड्डुओं को एक पर एक न रखो, अलग अलग रखो ।
चार पांच घण्टे बाद ये कड़े हो जायेंगे ।

लड्डू (बेसन के)

१ सेर बेसन — १ सेर घी — १॥ सेर खाँड़

मिश्री एक छटांक इलायची सफूफ
पिस्ता, बादाम केसर आध पाव

बेसन को घी में खूब भूनो। जब महक आने लगे, तब उतार लो। डेढ़ सेर खाँड डालकर और सब मसाले डालकर खूब मले। फिर लड्डू बांध लें, यदि घी कम डालना हो तो चाशनी में बेसन डालकर लड्डू बांध लो।

लड्डू (सूजी के)

१ सेर सूजी १ सेर घी
१॥ सेर खाँड

सूजी को घी में खूब भूनो। जब भूरापन आजाय कढ़ाही उतार लो और खांड डालकर हथेलियों से खूब मलो। पिस्ता आदि मेवे कुतर कर छोड़ दो और लड्डू बांध लो।

लड्डू (चूंटिये के)

१ सेर मैदा १ सेर घी
१॥ सेर खांड १॥ पाव मेवा

१ सेर मैदा को मोयन दे—यानी आधा पाव घी डालकर कच्ची ही मैदा को सुखावे। इस मैदे को पानी मिलाकर लड्डू बांध ले। बाकी घी कढ़ाही में डाल कर गरम करें। इन लड्डुओं को घी में तल लें। तलने के बाद इन्हें सिल पर कूट पीस कर आटा बनावें। इस आटे में शक्कर और मेवे मिलाकर खूब मले। फिर लड्डू बांधे।

लड्डू (खोये के)

४ सेर दूध और आध सेर चावल की पीठी या अरारोट, दूध का खोया कर—खोया और चावल की पीठी को खूब फेंटे। फिर इनकी बूंदियां तले। इन बूंदियों को शीरे में डालकर तर करें और जब ये फूल जाँय तो शीरे से दूर करके धीरे धीरे सुखावे। सूखे मेवे काट कर छोड़ दे और इत्र भी डाल दे, फिर लड्डू बांध ले।

लड्डू (गेहूँ के)

गेहूँ की सेर भर आटा आधा पाव घी में भूनते२ भूरा कर डालें। दो तार की चाशनी में इस आटे को डाल कर खूब मिलावे। सफूफ इलायची डालकर लड्डू बाँध ले। चाशनी बराबर की होनी चाहिए।

लड्डू (राम दाने के)

राम दाने का लावा भुनवा ले। स्वयम् भूनना हो तो इस रीति से भूने। कड़ाही खूब गरम करे। आधी छटाँक राम दाना कड़ाही में डाल दे और कपड़े की गेंद से या पोटली से चलाता रहे। बस लावा फूटने लगेगा। इसी रीति से आध सेर लावा तैयार कर ले इतने ही तोल की चीनी की चाशनी तैयार करे। चाशनी चार तार की होनी चाहिए। चाशनी में डालकर खूब मिलावे, फिर गरम गरम लड्डू बाँध ले।

लड्डू (लाई के)

धान के भूजिया—चावल के भूजे को लाई कहते हैं। यह प्रायःगुड़ के शीरे में बनती है यदि लाई सेर भर हो तो शीरा २ पाव होना चाहिये, लाई को चार तार की चाशनी में—चूल्हे पर मिला दे, फिर उतार कर गरम गरम बाँधे।

लड्डू (तिल के)

इसे 'तिलवा' भी कहते हैं। माघ महीने के गणेश चतुर्थी के दिन बहुत घरों में तिलवा बनता है। अपने धर्म शास्त्र में माघ में तिल-सेवन पर अधिक जोर दिया गया है। बस लड्डू भी लाई की भाँति बनता है।

लड्डू (मैथी के)

मैथी को भाड़ में हलका भुनवा कर कूटो। छिलका निकल जाने पर साधारण आटा तैयार करें। इस आटे को सेर पीछे आध पाव घी लेकर भूनते भूनते भूरा कर डाले। फिर तीन तार के शीरे में डालकर खूब मिलावे। पीछे लड्डू बाँध ले।

बरफी

नारियल की—यह कच्चे नारियल की गिरी की अच्छी बनती है, वैसे लोग सूखी गिरी की भी बनाते हैं। कद्दूकश गोले का बुरादा करलें। आधा सेर नारियल की पीठी और आधा सेर खोया मिला कर पाव भर घी में भूनते २ भूरा कर डालो, यह सफेद रखें। यह बनाने वाले की इच्छा पर है, यों तो प्रायः सफेद ही रखते हैं। एक तोला सफूफ इलायची छोड़ दें। एक सेर चाशनी में डाल कर खूब मिलायें। चाशनी खूब गाढ़ी हो पानी का तनिक भी अंश न होना चाहिये। मिलाने के बाद, थाल में घी पोतकर बर्फी जमा दें। जी चाहे तो वरक भी चिपका दें। कड़ी हो जाने पर चाकू से काट लें।

बादाम की—बादाम की गिरी निकाल कर उसका छिलका हटा दें। गिरी को पीस कर पीठी बनायें। इस पीठी को घी में भून दें फिर पीठी के बराबर ही खोया भी अलग भूनलें। यदि दोनों मिलाकर एक सेर हो तो चाशनी आध सेर या डेढ़ पाव होनी चाहिये। इलायची का चूरा भी डालिये।

आम की बर्फी—पक्के और कच्चे दोनों प्रकार के आमों की बर्फी बनती है। कच्चे आम की बर्फी बनाना हो तो छिलका निकाल कर कस कर लच्छे, चूने के पानी में छानकर हलका सा सुखा डाले। साये में सुखाये। अब इन लच्छों को तीन बार धोकर पानी उबाल डाले। चाशनी तैयार करें पक्की शक्कर की चाशनी अच्छी होगी। जब एक तार बँध जाय तो लच्छे को निचोड़ कर, चाशनी में डाल दें। आधे घंटे तक उन्हें पकावें तत्पश्चात् सफूफ इलायची, केशर, इत्र आदि छोड़कर थाल में बर्फी जमा दे।

पक्के आम का रस सेर भर-शक्कर ढाई सेर चाशनी तैयार करे। चाशनी तीन तार की हो। उसमें रस डाल दे। उसे खूब घोंटे। जब गरम ही रहे तभी बादाम और पिस्ते की पाव भर पीठी में डाल दे। इत्र आदि डालकर बर्फी जमा ले।

खरबूजा—इसके बीज को छीलकर, थोड़े घी में कलहार लो। विशेष बरफी बनाने के लिये खोया भी भूनलो। खोया बीच में मिलाओ।

बीज को पावभर खोया चाहिये। तीन तार की चाशनी में दोनों को छोड़ कर खूब मिला दो। सफूफ इलायची और दो तीन बूंद इत्र डालकर जमा लीजिये और बर्फी काट लो।

लाल मखाना—उपरोक्त रीति से मखाने, खीरे के बीजों तथा कुंभड़े के बीजों की बर्फी बनती है।

बेसन—इसको पहिले भूनकर दो तार की चाशनी में पकाइये। दोनों का वजन बराबर हो। खूब भुन जाने पर पिसी केशर तथा कतरे बादाम और पिस्ता मिलाकर थाल में जमालो।

फल— नासपाती सेब आदि के लच्छे आम की भांति कर लो सेर भर लच्छों को आध पाव घी में भून लो। डेढ़ सेर वजन दो तार की चाशनी में में छोड़ आधा पाव भुना खोया डाल दो। फिर घोटें जब कड़ापन आजाय, बर्फी जमा लो।

बादाम—इसकी मिंगी की पीठी को घी में कल्हार लो। फिर उसे तीन तार की चाशनी में खूब घोटो। सेर भर पीठी में डेढ़ सेर चाशनी, आध पाव भुना खोया, दो माशे सफूफ, इलायची व पांच बूंद इत्र चाहिये। जमाने पर सुनहले वर्क चिपका दीजिये।

खोया—इससे अनेकों प्रकार की बर्फियां बनती हैं। सेर भर खोया, डेढ़ सेर चीनी धीमी आंच पर भूनिये। जब भूरापन आजाय तो तीन तार की चाशनी में घोट डालिये। जब घोटते २ रवा २ मिलजाय तो जमाते समय रवादार चीनी सतह पर छिड़क दीजिये।

नारंगी—छिलका तथा बीज पृथक कर दीजिये। पावभर गूदा (जवा) को ढाई पाव दूध जब उटते २ आधा रह जाय उसमें गूदा डाल दीजिये और खोया बना लीजिये। इस खोये को तीन पाव खांड की तीन तार की चासनी में डाल दीजिये, फिर इलायची, इत्र, केशर आदि डाल, घोट कर जमा दीजिये।

कदली की फली के छिलके पृथक कर गूदे का लेस्य बनालो लेस्य को

घी में खोये की भाँति भूनलो। सेर भर गूदे को आध सेर खोया हो। फिर डेढ़ सेर की तीन तार की चासनी में खूब मिला, मेवा डालकर जमादें।

हलुआ

सूजी के—घी और सूजी बराबर कढ़ाई में रङ्ग भूरा हो जाने तक भूनो। ड्योढ़ी शक्कर तथा दूना पानी लेकर कढ़ाई में खौलाइये और चलाते रहिये जब तक पानी न सूख जाय।

२—विधि-घी और सूजी बराबर कढ़ाई में भूनकर लाल कर लीजिये शक्कर के शर्बत में छोड़ मेवा डाल दीजिये।

३—विधि-सूजी और घी बराबर, शक्कर ड्योढ़ा, दूध दूना। इसमें शर्बत दूध का पड़ता है।

४—विधि गाजर और दूना दूध, गाजर के बराबर शक्कर गाजर को छील, बीच की लकड़ी निकाल, फिर मल २ कर धोइये खौलते दूध में गाजर के टुकड़े २ कर डालिये। इस लेह्य को चौथाई घी में भूनिये फिर साधारण चाशनी में ऊपर के लेह्य को डाल दीजिये। फिर मेवा मिला दीजिये।

५—पिस्ते बादाम का—गिंगी १ छटांक, घी १ छटांक, शक्कर १छटाँक दूध पाव भर।

मिंगी को घी में तलकर पीठी करे। इस पीठी को फिर घी में भूनकर पाव भर दूध और शक्कर दोनों मिलाकर छोड़ दें, इस हलुये में यदि विदारी-कन्द और मेमरकन्द की पीठी १-१ छटाँक छोड़ दे यह पौष्टिक रूप में तैयार हो जावगा और साधारण शारीरिक शक्ति रखने वाले पाँच व्यक्तियों की खुराक होगी। जो योग्यता को प्राप्त हों वे शीतकाल में इस हलुये का सेवन करें तो शीघ्र स्वास्थ्यता प्राप्त कर लेंगे।

सोहन—(दूध सेरभर, मैदा सेरभर, × निशास्ता पाव भर) इन्हें घोल कर कढ़ाई में धीरे २ पकावे, उबाल आने पर सेर भर घी छोड़ दे, जब बड़े-बड़े दाने पड़ने लगें तो उतार कर मिलादे और पिस्ते की गिरी कतर २ कर छोड़ दे।

× निशास्ता बनाने की विधि आगे देखिये।

मलाई का—

मलाई और मलाई की दूनी खाँड़, मलाई के बराबर घी।

खाँड़ और मलाई को एक में मसल कर मिलावे। जब मिल जावे घी चढ़ा दे। घी खूब खरा हो जाने पर मलाई शक्कर मिला हुआ छोड़ दो पक जाने पर मेवे छोड़ दो।

आम का—

आटा सिंघाड़े का—	घी
बादाम या पिस्ते की मिंगी—	आम का रस
खांड़—	मधु

आम के सेर भर रस में डेढ़ छटांक मधु छोड़कर पकाओ जब दोनों मिल जांय तो तीन पाव दूध डाल दो। इन्हें पकाते-पकाते गाढ़ा कर डालो। मेवे की मिंगी और सिंघाड़े के आटे को एक में पीस कर घी में डाल दो। यदि यह सब चीजें एक सेर हों तो आधा सेर खांड़ पक्की डाल कर चूल्हे पर खूब पकाओ।

त्रिफला को—आँवला, हरीतिका और बहेड़ा—इन तीनों फलों को हरा-हरा लो, इनका कषैलापन दूर करने के लिए इन्हें उबाल डालो। आंवले का आधा हरीतिका, उसका आधा वंसलोचन सब को पीस कर आटा बनाओ। यह आटा लेह्य का चौथाई होना चाहिये। लेह्य का चौगुना दूध लो, उस दूध में लेह्य को डाल कर खोया बनाओ, खोये में मसाले छोड़ दो आध सेर शक्कर घी साधारण चाशनी छोड़ दो। दस मिनट तक पकाते रहो। इसे चैत्र में सेवन करो तो रक्त विकार दूर हो जायगा।

अदरक का—

अदरक पाव भर—	सूजी एक छटांक
घी पाव भर—	मिश्री पाव भर
इलायची सफेद—	आठ आने भर

अदरक को छीलकर पीठी तैयार करो। इस पीठी और सूजी को एक में मिलादो। घी में इसे भूनो। इलायची सफूफ करके छोड़ दो। मिश्री की

साधारण चासनी बनाकर उसमें गेर दो। मुनी खाँसी खाती हो तो यह हलुआ सेवन करो।

काशीफल का—काशीफल (पेठे) का मोटा छिलका हटा दो, बीज और कोमल गूदा भी हटा दो। बाकी अंश को लेस्य कर डालो। लेस्य के बराबर ही ताजा खोया मिलाकर दोनों को खूब फेंटो। इन दोनों के बराबर खांड का शीरा बनाओ। मिले खोये को इतने ही घी में खूब भूनो, यहाँ तक पानी का अंश सुखा डालो जब शीरा खोलने लगे, भुना हुआ खोया उसमें डाल दो। जब गाढ़ा पड़ने लगे उतार लो।

निशास्ता बनाने की विधि – गेहूँ को पानी में भिगो दो, तीन चार दिन भीगने के बाद उसमें से अंकुर निकल आयेंगे। इन अंकुर दार गेहूँ को छान कर सुखा डालिये, फिर आटा तैयार कीजिये। इसे ही निशास्ता कहते हैं।

कुण्डलिनी

जलेबी का—२४ घण्टे पूर्व हंडिया में मैदा घोलकर रख दें। इतनी देर में इसमें खमीर उठ जायगा। दूसरे दिन इसको खूब फेंटाई करें। चौड़ी थालीनुमा कड़ाही में घी चढ़ा दें, जब घी तनिक धुंआ देने लगे जलेबी छाने। एक धोंटे से बरतन की पेंदी में पतला सा सूराख कर दे। उसी सूराख के रास्ते फेंटे हुए मैदे को निर्धारित गति से घुमावें। जलेबी कुन्डलीनुमा बनती है। ठीक वैसा ही जैसा आपने साँप को कुन्डल मार कर बैठते देखा होगा। जलेबी बनती है और जलेबी भी जो जी में आवे बनाइये। जब रङ्ग में भूरापन आ जाय, घी से निकाल कर शीरे में छोड़कर दबाते जाइये।

अमृति (इमरती, इमिरती अमिरती)

उरद की दाल को धोकर सुखावें, फिर मैदा पिसवायें। इस मैदे को खूब फेंटे इतना फेंटे कि इसकी बड़ी पानी में तैरने लगे। यह पिट्ठी जलेबी की पिट्ठी से काफी गाढ़ी होती है एक चौड़े मोटे कपड़े में पिट्ठी रखकर पोटली सी कर ले, फिर पूर्व ही बने सूराख से पिट्ठी को घी में कुन्डल करता हुआ

उतारे पहिले एक बड़ा वृत्त बनावे, फिर उस वृत्त की रेखा पर छोटे छोटे वृत्त बनावे। जब खूब पक जाय चाशनी में डुबा दे। चाशनी से जलेबी पहिले निकाल लो।

आलू की पिट्टी को इमरती फलाहरी कहलाती है। आलू की पिट्टी की जलेबी और इमरती दोनों बनती है। बड़े बड़े साबुत आलू उबाल कर पीस डालिये, पीसने के बाद उसे खूब फेंटिये, फिर पिट्टी तैयार हो जायगी।

सरस

सरस मिठाइयों में रसगुल्ला, स्पन्ज सन्देश, गुलाब जामुन, चमचम आदि आते हैं, पेठे का मुरब्बा भी इसी प्रकार की मिठाई है, परन्तु इसे मुरब्बा प्रकरण में लिखेंगे।

चमचम—छेना (फाड़ा हुआ दूध) को निचोड़ कर सुखा डालिये, फिर खूब मलिये। छोटी छोटी लोइयाँ कर उन्हें लम्बा गिल्ली (गुल्ली) सा करके चिपटा दीजिये, भीतर पोली रखिये इसे शीरे में खूब पकाइये। पकते पकते जब ऊपरी भाग कड़े पड़ जायें तो छानकर दानेदार शक्कर में रख दीजिये।

छेना बनाने की विधि-दूध का छेना बनाने के माने है दूध को फाड़ना। दही खटाई फिटकरी से दूध फाड़ा जाता है, जब दूध खौलता रहे इनमें से कोई एक चीज़ छोड़ दो दूध फट जायगा।

सन्देशा—ढाई सेर शक्कर का शरबत खौलाओ दूध के फुहारे देते रहो। छेना को सिल पर खूब पीसो, जब चाशनी खौलने लगे तो उसमें छेना छोड़ दो। जब दोनों चीजें एक होकर गाढ़ी होने लगें तब कढ़ाही उतार कर खूब घोंटो जब दाने पड़ते दीख पड़े सफूफ इलायची और इत्र डालदो। अब कढ़ाही से मिठाई थाल में फैला दो और साँचे से गोल गोल सन्देश बनाओ।

गुलाबजामुन—सेर भर खोये में पाव भर कूटू या सिंगाड़े का आटा डालिये। दोनों को खूब मलिये फिर छोटी २ लोइयाँ काटिये। बीच में पकी शक्कर (बहुत कम मात्रा में) भर कर गोल या लम्बी जैसी इच्छा हो लइ,

बनाइए एक तार की खोलती चाशनी में इन्हें पकाइए। कुछेक हलवाई खोए के साथ मैदा भी मिला देते हैं।

रसगुल्ला—छेने को खूब पीसिए, फिर इनकी टिकिया बनाकर खौलती चाशनी में पका लीजिये। टिकिया के भीतर शक्कर की आवश्यकता नहीं। बारह घन्टे तक शीरे में पड़े रहने पर हर भाग में वैसे ही शीरा पहुँच जाता है।

खीर (क्षीर) मोहन—सेर भर छेने में आधी छटांक कूट्ट का मैदा मिलाओ। दोनों को खूब पीसो, ताकि खूब मिल जाय। लोइयाँ काटो। लोइयों को पेड़े की शकल का बनाओ चाशनी करो। चाशनी पतली होनी चाहिये। लोइयों को छोड़ते जाओ, जब खीर मोहन (ये टिकियां) डूबने लगें कढ़ाही उतार लो।

शरिकला—बादाम, पिस्ता, गिरी, चिरौंजी। इन चारों को बराबर लेकर इनकी पीठो बनाओ। इलायची सफूफ करके डाल दो। यदि ये पाव भर हों तो पाव भर शक्कर और पाव भर खोया लो। इन सब चीजों को फिर पीसो। पीस कर खूब फेंटो। लोया के अनुरूप बनाओ इनकी लोइयाँ काटो। इन लोइयों को रोटीनुमा बेलकर बीच में किशमिश भरकर गुझिया सी बना लो। इन्हें घी में तल ले, फिर शीरे में डाल दो।

बालूशाही, खाजा (खजला) खुरमा, खजूर-टिकिया, पेड़ा,

अन्य मिठाइयाँ

घुपचुप, शकरपारा, घेवर, मोतीपाग, गुझिया आदि—

गुझियां—इसे मीठा समोसा भी आप कह सकते हैं इनके रूप में अन्तर होता है, प्रकार में नहीं। गुझिया भरकर बनती हैं। कोई बूंदियाँ भरते हैं। कोई भूनी सूजी और शक्कर मिलाकर भरते हैं। कोई सोंठ और गुड़ ही भर लेते हैं। कोई भाँति २ के मेवे भरते हैं। इसे शीरे में पाग भी लेते हैं और सादी भी रखते हैं

मोमन दिये हुए मैदे को गूंथ कर छोटी २ लोई करो, फिर रोटी की तरह घी लगाकर बेल लो। बीच में भरत रखकर रोटी को मोड़ दो। खुले किनारों को खूब चिपका कर चुटकियों से बराबर दूरी पर झारी की भांति किनारो को बनाइये। इसे घी में तल लो। भरते में शक्कर डालने से, पकाते समय शक्कर गल जाती है। जलेबी की तरह छान लेने पर यह और मीठी हो जाती है।

घेवर—मैदा को मोमन दो। फिर पानी डालकर पतला सा घोल लो अब इसे इतना फेंटो कि खूब लस्सी आ जाय। जिस कड़ाही में घेवर पकता है उसे घेवरदानी कहते हैं, यह चार गिरह के व्यास में होती है। कड़ाही न हो तो कटोरदान में बनाइये। बड़ी कड़ाही में ये खड़ा रखकर भी बनाया जाता है। करछुल से खौलते घी में थोड़ा २ कर घोल छोड़ते जाओ। यदि अच्छी फेंटाई होगी तो घेवर शीघ्र फूल आयेगा। दो तार की चाशनी में घेवर को जलेबी की तरह छान लें। आधे घण्टे में घेवर पाग उठता है।

बालूशाही—दो सेर मैदा में तीन पाव घी कच्चा छोड़ दे। खूब मसले। आध पाव दही में आध सेर पानी डाले। दोनों मिलाके, फिर छान ले। इस दही के पानी से मैदे को खूब गूंधे। एक-एक छटांक की लोई बनाके गोल करे। गोल होने के बीच में अंगूठे से दबाकर गड्ढा बना दे। कड़ाही में घी गरम करे। इन लोइयों को छोड़ता जाय और उलट पुलट कर पकाता जाय, जब भूरापन आ जाय उतार ले। चाशनी में पाग दे।

खजूर—मैदा आध सेर, खांड पाव भर, घी आध पाव, इन तीनों को एक में मिलाकर खूब गूंधे। छोटी कड़ाही में आध सेर घी डालकर खूब गरम करे, बाद को लोइयाँ तोड़ कर कपड़े में दबाके घी में डालता जाय।

मोतीपाग—दो सेर चाशनी एक तार की करे। पाव भर बेसन दो सेर घी में पकाकर छान ले। फिर इसे चाशनी में डाल दे। केवड़े का इत्र छोड़कर थाल में जमा दे।

[illegible]—मैदा आध सेर, घी पाव भर और पानी। इन तीनों को खूब गूंधे इसके बाद टिकिया बनाकर घी के तले फिर गरम-गरम चाशनी में पागे।

शकरपारा—मैदा पाव भर   घी एक छटांक

बादाम की गिरी की पीठी आधी छटांक

चीनी   डेढ़ पाव   मक्खन   आधा पाव

दूध   आधा सेर

सबको एक में मिलाकर गूंधे। दूध को जलाकर खोया करले। सब चीजों को एक में गूंध कर टिकियाँ बनावे। इन टिकियों को घी में तलकर चाशनी में छोड़ता जाय।

खुरमा—१ सेर बढ़िया मैदा ले, डेढ़ पाव घी डाले, पानी से खूब गूंधे गूंधने पर काठ के पीढ़े पर उसे कई तह बेले और पतला करके फिर तह करता जाय। इस तरह दो ४ सात तह करने के बाद चक्कू से आधी इञ्च लम्बी और आधी इञ्च चौड़ी टुकड़ी करले। इसे घी में तलकर चाशनी में डुबाता जाय। जब खुरमा तैयार हो जाय तब उसमें और शीरे को चौड़े कटघुल में खूब मिलावे।

खाजा—आध पाव घी का मोयन देकर आध सेर आटा गूंधो, छोटी छोटी लोइयाँ करके उन्हें कई तह बेलो, जितनी बार बेलो तह करते जाओ। हर तह पर घी या मीठा तेल छुरकते जाओ, सात आठ तह करने के बाद खूब-फैलाकर बेले, फिर चाकू से आयताकार टुकड़े काटके घी में तल लो। तलने के बाद गरम-गरम शीरे में पागते रहो। पागने के बाद एक दूसरी थाल में खाजे को रखते जाओ।

पेड़ा—पाव भर घी में दो सेर खोया खूब भूनो। दूसरी ओर चाशनी तैयार करो। चाशनी तैयार हो जाने पर उसे खूब घोंटो। जब दाने पड़ने लगे तब भुना खोया डाल दो सुगन्धि के लिये इत्र, इलायची केशर आदि भी छोड़ दो; फिर टिकिया करलो। इसे ही पेड़ा कहते हैं।

अनरसा—तीन दिन महीन और पुराना चावल भिगोओ उसे फिर सुखाओ। सुखाने के बाद उसकी पीठी मैदा तैयार करो, यदि आध पाव हो आध पाव शक्कर, आधी छटांक दही—मिलाकर सब सानो। फिर

बनाकर उसमें तनिक २ तिल चिपका दो। अब पूड़ी की तरह बेलकर घी में तल लो।

कलाकन्द—आधा सेर खोया को छटांक घी में खूब भूनो। तीन पाव पक्की शक्कर पतला सा शर्बत तैयार करके खोये में छोड़ दो। जब चासनी होकर गाढ़ापन आ जाये तो रुपये भर इलायची सफूफ करके डाल दो। अब जमीन पर कढ़ाही रखकर घोटमघोट करो। जब कड़ा पड़ने लगे तब थाल में जमा दो।

सूत फेनी—बारीक मैदा कठौते में गून्ध लो अच्छी तरह गूंधने के उपरान्त गीले कपड़े से ढक दो और कुछ देर यों ही पड़े रहने दो फिर गून्धो। एक दूसरे बर्तन में घी रखो। उसी घी में छोटी लोइयाँ करके रखते जाओ। लोइयों में चार पाँच छेद भी कर दो। जब ये लोइयाँ घी में तर हो जांय तब इनकी बत्ती बनाओ। बत्ती बनाकर फिर उसे कुण्डल करते जाओ पत्ती सूत के माफिक पतली बनने से ही इनका नाम सूतफेनी पड़ी। एक लोही पत्ती की एक जगह रखो। पश्चात् उसे घी में पूड़ी की तरह सेक लो जब खाना हो तब दूध खौलने में फेनी छोड़ कर रुचि का शक्कर छोड़कर खाओ।

फलहारी भोजन

फलहारी भोजन से फल नहीं समझना चाहिये। कच्चे और हरे फलों के सम्बन्ध में 'फलाहार' प्रकरण में लिखेंगे। यहां फलहारी भोजन से अभिप्रायः उस भोजन से है जो बिना अन्न की सहायता से पकाये जाते हैं।

ये भोजन व्रत के दिन उपयोग में लाये जाते हैं। प्रसाद रूप में बाँटे जाते हैं पवित्र समझे जाते हैं, छूत के परे गिने जाते हैं। इसकी गणना सात्विकी एवम् प्रथम श्रेणी के भोजन में है।

फलहारी पाक—कूट्टू-सिंघाड़ा के आटे, अरवी, आलू के भरते पीठी, शक्कर तथा दूधजनिक पदार्थों से बनते हैं, प्रसङ्ग वश जिन मिठाइयों का जिक्र हो [illegible] उन्हें फिर नहीं लिखा जायगा।

फलहारी कच्ची

फसली चावल का भात, आलू अरवी सिंघाड़ा की कढ़ी, चिरोंजी, खरबूजे, ककड़ी, सेम के बीज और घोड़े की दाल। इसके पकाने की रीति कच्ची रसोई सी है। दाल में कुछ विशेष नियम अवश्य वर्तने पड़ते हैं।

दाल चिरौंजी की यदि बनानी हो तो उसे भिगोकर रख छोड़िये। तीन घण्टे बाद, छिलके मलकर निकाल डालिये। घी में लाल मिरच का बघारा देकर दाल को भून डालिये। एक माशे केशर १ तोला मिर्च, चौथाई तोला धनियाँ, एक दाना भर इलायची सफूफ करके पानी के साथ छोड़ दो।

पूड़ी पराठे

सिंघाड़े, कुट्ट शकरकन्दी के आटे से बनते हैं विधि पूर्व में लिख आये हैं।

दूध की पूड़ी

भैंस का शुद्ध दूध दो सेर लेकर उसमें आधी छटांक अरारोट डाल दो। उसे अब औटाने को आग पर रख दो खूब गाढ़ा औटाओ, गाढ़ा हो जाने पर आग से अलग कर दो तवे को आग पर रखकर उस पर घी पोत दो। जब ज़रा गरम हो जाय, गाढ़े दूध को तवे पर रोटी की तरह फैला दो। पतला पतला फैलावो, जब पहिली तह सूख जाय तब फिर थोड़ा सा उलट दो खाते समय मिश्री सफूफ करके छिड़क दो।

कद्दू पाक

कद्दू या लौकी एक ही वस्तु है। सीप से लौकी का छिलका दूर कर दो। छीलने के बाद घी पोंछ कर एक विशेष प्रकार के कश (पंजानुमा होता है) से लम्बे २ लच्छे उतार लो। इन लच्छों को पानी में डालते जाओ। पानी चाहे चूने का रक्खो या फिटकरी का। आध घण्टे उपरान्त लच्छों को छानकर निचोड़ डालो। एक तार की चाशनी तैयार करो। जब गाढ़ापन आने लगे तो सेर चाशनी पीछे सेर लच्छे डाल दो, कुछ देर तक पकने के लम्बे सलाखे से लच्छों को शीरे से दूर करते रहो। कढ़ाही नीचे उतार

यदि चाशनी बनी हो तो दूसरे बर्तन में रख दो। केवड़े की दो-तीन बूंद लच्छों पर छिड़क दो।

नमकीन चीजें

कहीं २ फलाहार में नमक और मिर्च नहीं शामिल करते, केवल दूध और मिठाई ही फलाहार के अन्तर्गत आती है। यदि नमक और मिर्च शामिल ही किया तो सेंधा नमक (जो पत्थर के टुकड़े के रूप में श्वेत या लाल होता है) और काली मिर्च लेते हैं, इस तरह अभी सब्जी फलाहारी भोजन है वे सभी नमकीन मिठाईयाँ जिनमें अन्न नहीं पड़ता, फलाहारी हैं।

अरबी की इमरती

बड़ी अरबी को उबाल ले जब शीतल होजाय तो छिलके उतार कर सादा भरता बनालो। यदि भरता आध सेर हो वो आध पाव दही लो। भरता और दही को एक में करके वेसन की तरह फेंटे। एक तार की चासनी तैयार करो। इमिरती छान २ कर चाशनी में निकालता जाय।

सिंघाड़े के लड्डू

सिंघाड़े का एक सेर दरदरा आटा लो। एक छटांक दूध डालकर खूब मिलाओ। बाद को कढ़ाही में घी गरम करो। आटे को भून लो। जब आटे में भूरापन आ जाय, तब मिश्री डेढ़ पाव एक तार की चाशनी करके आटे में मिलादो। फिर लड्डू बांध लो।

खोये का मालपूआ

आध सेर खोया सिल पर बट्टे से खूब पीसो, दो छटांक अरारोट डालकर उसे खूब पीसो थोड़ी काली मिर्च और इलायची भी मिला दो, सफूफ करके मिलाओ कढ़ाई में घी डालकर गरम करो, फिर मालपूआ तल लो।

दही बड़ा

आलू को उबाल कर छिलका उतार लो। फिर उसकी पीठी तैयार करो। पीठी तैयार हो जाने पर जीरा मिर्च काली नमक पीप कर पीठी को

मिलादो। घरयी का पाव भर भरता सेर भर आलू की पीठी पीछे मिलादो। १ छटांक अरारोट भी मिलादो। इन सबको खूब फेंटो। जब पानी में डालने पर बड़ा ऊपर आवे, घी में तल लो। इवड़ी के जल में बड़े को डालते जाओ १ सेर ताजी मलाईदार दही लो। आध सेर जल छोड़ कर खूब मथ डालो उसमें बड़ा छोड़ दो। खाते समय भुने मसाला की बुकनी और मीठी चटनी डाल कर खाओ।

रामदाने के लावा की खीर

रामदाने के लावे को घी में भून लो। सेर भर भैंस का शुद्ध दूध खौलाओ। आध पाव देसी मिश्री सफूफ करके डाल दो, एक माशा केशर सफूफ करके डाल दो। बादाम, पिस्ता कुतर करके और किशमिश साफ करके छोड़दो। जब दूध गुनगुना ही रहे, एक पाव लावा छोड़ कर तुरन्त खाना प्रारम्भ करदो, अधिक देर तक रखने में लावा गल जायगा।

मधु

मधु—एक ईश्वर प्रणीत सर्वथा पाक है। यह चाशनी के अनुरूप होती है। धोखेबाज व्यापारी चासनी को मधु कहके बेच भी लेते हैं। मधु का शरबत बनता है। धनवान व्यक्ति मिठाई बनवाते हैं। गरीब साधारण औषधि रूप में बर्तते हैं। श्राद्ध कर्म में पिण्डदान के समय मधु की विशेष आवश्यकता पड़ती है। मधु का हमारे भोजन में विशेष स्थान है। इसलिये इस सम्बन्ध में कुछ लिख देना आवश्यक प्रतीत हुआ।

विशेषज्ञों का कहना है कि एक सेर मधु तैयार होने में पौन लाख मक्खियों को परिश्रम करना पड़ता है और ये मक्खियाँ ६०—७० फूलों के रस चूस कर मधु बनाने में सफल होती हैं। इसी से आप मधु की [illegible] समझ सकते हैं यद्यपि कृत्रिम मधु तैयार [illegible] पहुँचाना सरल नहीं है।

मधु परिपक्व पदार्थ है, अर्थात् इन मधु मक्खियों के पेट में पक का हो तो मृदु रूप में निकलता है। इसलिये यह शीघ्र पचने वाला पदार्थ है।

जब तक आप अपनी आँखों के सामने छत्ते से मधु निकलते न देखें। तब तक किसी भी मृदु को शुद्ध तथा असली न समझें।

मृदु का औषधि रूप में जो प्रयोग होता है, वह इस पुस्तक का विषय नहीं है, फिर भी थोड़ा सा परिचय कराये देते हैं।

जिन्हें प्रमेह की शिकायत है उन्हें खांड के बदले खाना चाहिये।

दूध में मधु डाल कर पीने से शक्ति बढ़ाता है, सेर दूध पीछे एक छटांक मधु डालो।

प्रातःकाल मक्खन के साथ खाने से बल बढ़ाता है। शक्तिता बढ़ती है। मलाई के साथ खाने से मस्तिष्क बलवान होता है। रोटी और मधु बचपन में खाने से युवावस्था में अपूर्व स्फूर्ति आती है।

यदि पेट में कीड़े पड़ गये हों, तो दही के साथ मधु खाइये। कीड़े मर जायेंगे।

प्याज के रस में मधु मिलाकर चाटने से बल बढ़ता है। शीतकाल में भीगा चना खाकर धारोष्ण दूध में मधु मिलाकर पीने से क्षीणता नष्ट हो जाती है।

घी और मधु को मिलाकर नहीं खाना चाहिये, ऐसा मैं बचपन से सुनता आया हूँ।

जुकाम में मधु का शर्बत बनाइये, उसमें अदरक और नीबू का रस डाल लीजिये। तनिक गुनगुना करके पी जाइये लाभकारी सिद्ध होगा।

नमकीन पाक

दाल मौंठ

चना, मूंग, उड़द, मसूर मटर, मौंठ आदि सभी प्रकार की दालों से "दालमौंठ" बनता है। जब दालमौंठ बनाना हो, चुनी हुई दाल ले। सायंकाल भिगोकर खुली जगह पर रख दो। प्रातःकाल मलकर छिलके उतार डाले। तत्पश्चात् उन्हें घी या तेल में तल लो। यदि दाल सेर भर हो तो नीचे लिखे हिसाब से मसाला डालो।

नमक आधी छटांक	काला जीरा दो रुपये भर
लाल मिर्च ,,	सफेद जीरा ,,
काली मिर्च ,,	राई ,,

सफूफ अमचूर १ छटांक, तिहाई मांशा हींग

नमक और अमचूर को छोड़कर सब मसाले भून पीस कर डालो। सबको अच्छी तरह मिलाओ।

सेव

बेसन चने का लो। आध सेर बेसन पीछे रुपये भर सफूफ लाल मिर्च और इतना ही नमक—दोनों बेसन में मिलाकर मुलायम गूंधो। दूसरी ओर घी या तेल गरम करो। सेव निकालने के अब दाब भी आने लगे। इन दाबों से अच्छे सेव बनते हैं कड़ाही के ऊपर इन दाबों को रखकर गूंधा हुआ आटा डालकर 'दाब' चलाते हैं। सेव घी में गिरता जाता है। यदि 'दाब' न हो तो मजबूत झरना पर हाथ से भी दबा कर बना लो। आगरे का दालमौंठ सेव बहुत प्रसिद्ध है।

पकौड़ियां

इसे मैं अन्य प्रकरण में लिख आया हूं। आम, केला, पान आदि पकौड़ियाँ इसी रीति से बना लो।

मूंगफली की दाल

१ सेर कच्ची मूंगफली लेकर फोड़ डालो, दाने साबित निकालो, इन दानों को फोड़कर दाल कर लो, सायंकाल इस दाल को भिगोकर रख दो। प्रातःकाल इस दाल को छानकर घी में कल्हार लो, जब भूरापन आ जाय तो दाल मौंठ के मसालों को मिलादो।

इस रीति से सेंम के बीज साबित, चने, मटर उड़द, की भी दालें या दाने बनते हैं।

तिल पूरी

आटा गेहूं का आध सेर — घी १॥ छटांक

नमक पौन रुपया भर—सफूफ (पिसा हुआ)

इन तीन चीजों को एक में खूब मिलाओ, गुनगुने जल में आटे को गूंध डालो। खूब छोटी २ लोई काटो। चौके पर परोथन न लगाओ, तिल इस्तेमाल करो। रोटियों को जब थोड़ी सी हवा लग जाय तब पूड़ी की तरह तल लो।

कचरी

कड़ाई आग पर चढ़ा दो, जब गरम हो जाय, कचरी कड़ाही में डाल कर कपड़े की पोटली से चलाये। जब भुन जावे उतार कर चम्मच से घी डाले कचरियां फूल जायें तब उन्हें उतारलें। सफूफ नमक मिला दें।

कचौड़ी खस्ता

मसाला और सामान—
- मैदा गेहूँ का, घी
- हींग अदरक धनियाँ सौंफ
- सफूफ मिर्च लाल, और
- इलायची काली अमचूर
- नीबू, उड़द की दाल

बनाने की विधि कचौड़ी प्रकरण में देखिये।

नमकीन चना

काबली चना आध सेर सायंकाल भिगो दो, प्रातःकाल छान लो । १ सेर घी या तेल में पाव भर का धान डालकर तल लें । जब फूटने लगें तब निकालकर दाल मोंठ के मसाले छोड़ दें ।

मठरी

१ सेर मैदा को पाव भर घी से मोये । रुपया भर नमक डाल दे । अजवाइन आधी छटांक सफूफ करके डाल दे । सबको कड़ा रख कर गूंध लें । अब आधी या चौथाई छटांक तौल की लोई काट कर बाटी की शक्ल बनाकर पूरी की तरह तल लें

समोसा उड़द का

आध सेर धुली दाल ६ घण्टे पहिले पानी में डाल दो बाद को पीठी करलो ६ रत्ती भुनी हींग, आठ आने भर दोनों जीरा थोड़ी थोड़ी लवंग दालचीनी धनियां लाल मिर्च भून कर कूट डालो इस मसाले को घी में भून लें । पीठी भी घी में भून ले । दोनों को एक दिल करदे इसमें अदरक के लच्छे डाल दे मोमन किये मैदे की छोटी छोटी पूड़ियां बेल कर इसी पीठी को भर कर समोसा तल लो ।

सकरपारे

आध पाव घी आध सेर मैदा लेकर मोमन दो । रुपये भर नमक इतना ही अजवायन, आधा तोले मगरैल और जीरा भूनकर मिला दो । फिर पानी से गूंधो और घी लगाकर गूंधे, घन्टे में लस लाओ औयताकार चौके (चकले पर आटे की दो तीन तह करके बेलो जब चौथाई इंच की मोटी रोटी सी हो जाय, तब लम्बे चाकू से टुकड़े कर डालो । ये टुकड़े ढाई या दो इन्च लम्बे और तिहाई इन्च चौड़े होते हैं । इन टुकड़ों को घी में तल लो ।

फल और मूल

फल प्राणी मात्र के लिये ईश्वर प्रदत्त सर्वोत्तम खाद्य है । थलचर, नभचर सभी जीव मूलों का सेवन करते हैं । खेद है कि

गुण और दोष को पहिचानने का जितना ज्ञान पशु और पक्षियों को है उतना मनुष्य को नहीं। फलों के बाह्य सौंदर्य और स्वरूप को देखकर हममें से कितने ही ऐसे हैं जो फलों को स्वादिष्ट और उत्तम समझ लेते हैं, परन्तु पक्षी ऐसा कभी नहीं करते। आप इसका अनुभव करना चाहें तो किसी आम या अमरूद की बगीची में चले जांय। तोता या कौआ जिस फल पर बैठे उसे आप मीठा समझें। कभी कभी बाजार में भी ऐसे बिकने को आ जाते हैं। जिस पर कौवे या तोते की चोंच लगी रहती हैं, उसे आप चक्खें तो मालूम होगा कि फलों को पहचानने में ये कितने चतुर होते हैं।

आज एक टुमैटो के गुण और दोष को विभाजन करने के लिये धुरन्धर वैज्ञानिक प्रयोगशालाओं में बैठे २ वर्ष के वर्ष गुजार देते हैं, तब कहीं वे तत्व को खोज पाते हैं। यदि आप दूसरों द्वारा लिखे गये अनुभवों से फलों के गुण दोष जानना चाहे तो इसकी काफी पुस्तकें आपके बाजार में बिक रही हैं, उन्हें खरीद लें आपको उनसे सिद्धांतिक अनुभव तो अवश्य प्राप्त होगा, परन्तु जो अनुभव आपकी आंखें देंगी, जो ज्ञान आपकी नाक देगी जो रहस्य आपकी जिह्वा खोलेगी, वह पुस्तकों से कभी नहीं मिलेगा।

यह बात निर्विबाद सिद्ध है कि शरीर के पोष्य तत्व मूलों में जितना मिलता है उतना अन्य आहार वस्तुओं में नहीं मोटे रूप में यह समझ लीजिये कि फल खाने से स्वास्थ्य आयु और सौन्दर्य में वृद्धि होती हैं, बुढ़ापा आने में देर लगती है। आंखों की ज्योति अक्षण रहती है। दांत दृढ़ रहते हैं।

फलों के भेद

कच्चे और हरे फल—अमरूद आदि।

सूखे फल—यथा मेवे।

पके फल—यथा आम आदि।

फलों के भाग

छिलके, गूदे, रस, बीज।

खाने की विधि—कच्चा, हरा पकाकर, सुखाकर, अचार बनाकर मुरब्बा

नीबू और सन्तरे

खोये हुए स्वास्थ्य विशेषतः ऐसी कमजोरी जो स्वचा देखने से ही मालूम होती हो, उसके लिये नीबू और सन्तरे बड़े लाभदायक होते हैं। सन्तरे का रस पीने से शरीर का रङ्ग सुधर आता है, स्फूर्ति आती है, रक्त शुद्ध होता है। बीमारी से उठने पर या बीमारी के दिनों में सन्तरा बड़ा फायदा करता है। वृद्धावस्था को स्वास्थ्य देने में नीबू और सन्तरे बड़ा काम करते हैं। उसके रस में दूध से अधिक पोषक-तत्व होता है। सन्तरे नागपुर सुटवल देने में नीबू और सिलहट के अच्छे आते हैं। मीठे नीबू और सन्तरे दो चीज हैं सन्तरा और नारंगी प्रायः एक ही फल है। खट्टे और छोटे नीबू कई तरह के होते हैं। छोटे और पीले कागजी कहलाते हैं गलगल नीबू का अचार बनता है जो पाचक क्रिया के लिये बड़ा लाभकारी है, रामोरी और चकोतरा बड़े २ होते हैं। चकोतरा २-२ सेर तक के देखे गये हैं। कागजी नीबू की दो फाल करके नीबू हरीतिका काला नमक सफूफ करके छिड़क लो। आग पर थोड़ी देर तक कुनकुना करके चूस लो। थकावट मिटाने और चित्त को शुद्ध करने के लिये यह अपूर्व सिद्ध होता है।

संतरा मधुर, बलकारक ठण्डा होता है। संतरा का छिलका यदि चेहरे पर मला जाय तो मुहासे मिट जाते हैं। गर्भवती स्त्री को चार महीने पहले से संतरा खिलाने से शिशु सुन्दर होता है।

यदि घी पुराना या गंधयुक्त हो गया हो तो नीबू के पत्ते डालकर औटाने से शुद्ध हो जाता है।

आम

किसी कवि ने लिखा है:—

रौनके हर कूचए बाजार है।
हिंद के मेवों का सरदार है॥
पेट भरे पर जो न इससे भरे।
आदमी खाये न तो फिर क्या करे॥

सचमुच आम का फल एक स्वर्गीय फल है। इसको सर्वोत्तम रिरि-

यता इस बात से प्रगट होती है कि मनुष्य इसे मुँह से निकालने पर फिर मुँह में दाब लेता है और फिर भी चित्त दूषित या विकृत नहीं होता। ऐसा नियम हम महान् से महान् पाक के साथ भी नहीं बर्त सकते।

यही एक फल है जो अपने मौसम में हर निर्धन और धनी को सुलभ हो जाता है। सर्वोत्तम होते हुए भी सबको प्राप्त होता है। हमारे देश में लाखों ऐसे लोग हैं जो अँगूर का स्वरूप तक नहीं देख पाये हैं, परन्तु आम खाने वालों की संख्या काफी पाई जाती है।

आम दो तरह के होते हैं। यथा—

बीजू और कलमी

सुस्वादता दोनों में पाई जाती है। फिर भी रईस और शरारती लोग कलमी अधिक पसन्द करते हैं, बीजू कम। परन्तु गुणकारी बीजू ही होते हैं।

आम में ये गुण हैं—आम मधुर, सुस्वाद और स्निग्ध होता है। हृदय और मस्तिष्क के लिये बलकारक होता है। शरीर का रंग निखार देता है दस्तावर है पेशाब खुलकर होता है। बल वीर्य की वृद्धि करता है पचने में समय लेता है।

कैसे और कब खाये—कच्चे आम जब गद्दर रहते हैं। तभी से खाये जाते हैं। गद्दर की चटनी (खट्टी और मिट्ठी) बनती है। दाल में पड़ती है। दाल में डालने के लिये बीज निकाल डालना चाहिये। गद्दर का मीठा और नमकीन अचार भी बनता है छील कर सुखा लेने से अमचूर और खटाई रूप में वर्षों तक रहती है। नमकीन अचार गद्दर का टिकाऊ होता है कच्चे आम उबाल कर रसा का अमावट बनाते हैं।

आम का पनावट

गुठली दार आम धोकर उबाल डालो। ठण्डा होने पर इन्हें निचोड़ो। यदि सेर भर रस हो तो नीचे लिखा मसाला डालो।

लाल मिर्च सफूफ	१ छटांक
नमक	३। ,,
सौंफ हींग, जीरा सफूफ	आधी ,,

सबको मिलाकर लकड़ी के पट्टे या मोटे कपड़े पर फैलाकर सुखालो। जैसे २ सूखता जाय तैसे २ लड्डू डालते जाओ। मोट बध जाने पर कपड़े पर से छुड़ाओ। मिट्टी के इमर्तबान में कड़ुए तेल में चुपड़कर, छोटे २ टुकड़े बनाकर रख दो, अथवा १ फुट चौड़ी आधी गज लम्बी पेटियां बनाओ रखते समय खूब सुखाकर रखो। सरसों का तेल चुपड़ना मत भूलो बरसात में धूप निकलने पर फिर सुखाते रहो।

सूखी खटाई

यह गदर आम की भी बनती है और जालीदार (मौड़) आम की भी बनती है, आम के कतरों को खूब सुखाओ। महीने-डेढ़ महीने बाद (ज्येष्ठ में बनती है) इन्हें कूट डालो। कूटने पर इसमें जीरा, लाल मिर्च, अजवाइन, नमक भी कूटकर चाहो तो मिला दो या सादा अमचूर ही रक्खो, जैसा जी में आये रक्खो।

आम की पिड़िया

यह आम की चटनी का सुखाया हुआ स्वरूप होता है। कच्चे आम की चटनी में सौंफ, अजवाइन, मिर्च, नमक डालकर खूब मिलाते हैं फिर पिड़ियाँ (गुल्ली की शक्ल का) काट २ कर सुखा लेते हैं। सरसों के तेल में चुपड़ कर रखते हैं।

आम का मुरब्बा—मुरब्बा प्रकरण में लिखेंगे।

आम का गरमा

कच्चे आम छील डालो छीलने के बाद उबालो, उबाल लेने के बाद पानी निचोड़ कर फेंक दो। सौ आम पीछे आध पाव घी खरा करो जीरे का बघार दो। इन आमों को खूब भूनो। शक्कर का एक सेर शर्बत तैयार करो। इस शर्बत में दो आम की चटनी डालो, १ छटांक खसखस (पोस्त) पीस कर

अमावट

जब आम की फसल आती है तब खूब मिलने लगते हैं, जब फसल ट जाती है और आम खतम हो जाता है तब आम के लिए जितनी लोभ रसती है, इसे प्रायः सभी प्रेमी जानते हैं। मालूम होता है इसी आवश्यकता था लाई और पका चूसने से बचे रहने वाले आमों को सदुपयोग करने के चार से अमावट बनाने की प्रथा चल पड़ी।

अमावट अधिकतर बीजू आम के बनते हैं और वहीं बनते हैं जब ौर जहाँ आम अधिक पाया जाता है इसके लिये खूब पके घुले आम लिये जाते हैं। रस निचोड़ने के बाद इसी रस को सुखा कर अमावट बनाया जाता है, सूख जाने पर घी चुपड़ कर रख दिया जाता है, बरसात में यदि यह फिर से न सुखाया जाय तो कीड़े पड़ जाते हैं अमावट की चटनी बनती है और सूखा भी खाया जाता है।

अधिक दिन तक रखने की विधि

पक्के आम यदि अधिक दिन तक रखने हों तो तभी तोड़ लो जब अध पके (डँसा हों) उस कमरे में जहां ठंडक अधिक रहती हो नीचे आम के परे पत्ते डाल दो, ऊपर बालू बिछादो, आम की टेनियों पर मधु लगा दो, बालू पर अलग २ सिर नीचे करके खड़ा कर दो ऊपर से फिर बालू डाल दो, हवा और उष्णता से बचाओ इस तरह रखने से आम अधिक दिन तक रक्खा जा सकता है, यदि साधन हो तो बरफदार कमरों में रखो।

अमरूद

दूसरा सस्ता तथा सुलभ्य फल अमरूद है, यह फल भूख को बढ़ाता है, गरिष्ट है, बलकारक है, शीतल है, पेशाब खुलकर होता है। दात और पित्त का नाशक है, इस फल में जल का अंश अधिक होता है। कहते हैं अमरूद के बीज में एक घड़े जल की शक्ति होती है।

साधारणतः इसके छिकोरे का कोई उपयोग नहीं होता। दुधारापन पा जाने पर थोड़ी २ मिठाई पड़ने लगती है फिर भी कड़ापन रहता है। छात्र जीवन में जिनके स्कूलों या मकानों के आस-पास अमरूद के पेड़ या बगिया

खाने की विधि—

दो चार जामुन आप यों भी खा सकते हैं, परन्तु अधिक खाना हो तो नमक और जीरे के साथ या कचालू के मसाले के साथ खायें अन्यथा गला बैठने लगेगा।

जामुन का सिरका बनता है और गुणकारक होता है।

जामुन शीतल और मधुर होती है मल रोकती है, कफ और पित्त का नाशक है बातल है, कंठ रोगों को दूर करता है।

गूलर (उदुम्ब)

गूलर का फल और वृक्ष एक महान् औषधि है। इसके सैकड़ों प्रयोग जिन्हें गूलर के सम्बन्ध में विशेष जानना हो वे 'गूलर-प्रकाश' नाम की पुस्तिका देखें। यह मधुर और शीतल होती है, वीर्य बढ़ाती है, भूख बढ़ाती है, थकावट और प्यास दूर करती है, गूलर का दूध रक्त-श्राव बन्द करता है।

पके गूलर खाने से नेत्र की ज्योति बढ़ती है कच्चे गूलर की तरकारी बनती है। छाती की धड़कन को कम करता है।

कदम्ब

कदम्ब पक जाने पर कच्चा खाया या जाता है। कच्चा रहने पर चटनी बनती है। पाचक तथा रक्त शोधक है।

ककड़ी, खीरा, खरबूज, तरबूज

ये सब एक ही प्रकार के मिलते जुलते फल हैं ककड़ी दो प्रकार की होती है, एक ज्येष्ठ में ही हो जाती है। इसलिये इसे 'जड़ुई' कहते हैं। लखनऊ की ककड़ी प्रसिद्ध है। कहीं स्त्रियाँ इसे नहीं खातीं। यह मुलायम और नन्हीं नन्हीं होती हैं, खाने में अच्छी लगती हैं। बड़ जाने पर इसकी भाजी बनती है। दूसरी तरह की ककड़ी के बीज कड़वे होते हैं। ये साधारण श्रेणी की होती है, अधिकांशतः बोज निकाल कर इसकी भाजी नहीं बनती है। इसकी दो अवस्था और होती है। (१) डांभ, (२) फूट, ककड़ी जब फूटने को होती है। सब पहिले डाँभ बनती है। डांभ का बीज कुछ-कुछ कड़ुआपन

छोड़ देता है इसे काट कर और छीलकर शक्कर वा गुड़ के साथ खाते हैं फू. तो आपने बाजारों में बिकते हुए देखा ही होगा। जब खाना हो तो छिलके और बीज हटाकर शक्कर और दूध में मसल कर खाइये। अच्छा स्वाद देगा दस बजे बाद दिन में खाइये।

खीरा

खीरा शीतल और हलका होता है खीरे का सिर कड़वा होता है। इसलिये खीरा सिर से काटिये। अरिये नमक बनाये। रीति से खाइये, एक इन्च सिर काट दीजिये फिर चक्कू में दोनों टुकड़ों के कटे भाग को खुदखुदा कर दोनों को रगड़िये इससे स्वेत झाग या फेन निकलेगा यही इसका कड़ुआ पन है इसके उपरान्त बड़े टुकड़े से दो सूत का एक टुकड़ा और दूर कर दीजिये छिलका छील डालिये। फाँके कर लीजिये फाँकों पर कचालू का मसाला छिड़क कर कागजी नीबू निचोड़ कर खाइये।

जिस व्यक्ति के माथे में गर्मी हो उसे खीरा खाना चाहिये यदि अधिक गर्मी हो तो यह उपचार कीजिये दो मन नये खीरे मंगवाकर एक बन्द कोठरी में उस व्यक्ति को बैठाकर खीरे को काटिये, छीलिये टुकड़े कीजिए कोठरी में खीरे और आदमी को तीन घन्टे रोज बन्द रखिये २१ दिन के सेवन से इसका यह रोग छूट जायगा।

खरबूजा

खरबूजा या खरबूज यह गर्मी के दिनों में मिलता है इसका कजला तथा लखनऊ व जौनपुरी किस्म मीठा होता है पकने पर धुलने के पूर्व फाँकें करके खाई जाती हैं। बीजों की बर्फी बनती है। बतिये की भाजी बनती है। मूत्र अधिक लाता है उदर रोगों के लिये हितकारी है। एक बरसात होते ही इसका स्वाद नष्ट हो जाता है, इसे तभी तक खाना चाहिये जब तक पानी न पड़े।

तरबूज को हतुवा का, मतीरा, पनिद्दवा, खरबूजा आदि कई नाम से पुकारते हैं, क्षार युक्त तथा उष्ण होता है, बालू मय देशों में अधिक होता है। जहाँ ... जल या जलाशय का नाम नहीं होता वहाँ यह फल अमृत चूरी

का कर्तव्य दिखाता है इसे ईश्वर की लीला समझिये अपने प्रान्त में फर्रुखाबाद का बड़ा और मीठा आता है परन्तु मिठास में राजपूताने का मतीरा श्रेष्ठ होता है इसका गूदा लाल और श्वेत दोनों होता है। कुछ लोग लाल रंग का गूदा देखकर नहीं खाते। इसमें पहिले दो पग इन्च का गड्ढा करके दो घन्टे पूर्व शक्कर भर दीजिये फिर थाल में रखकर काटिये। गर्मी में मिलता है राजपूताना में जाड़े में भी आता है। भारी होता है मल रोकता है कब्ज है, परन्तु शक्तिवर्धक है, पित्त नाशक है।

खिरनी

यह साधारण अँगूर के बराबर, किन्तु लम्बी होती है। पकने पर पीली हो जाती है। इसमें दूध अधिक होता। कम पका खाते समय मुंह में दूध चिपक जाता है। अतः इसे खूब पक्का हुआ खाना चाहिये। मीठी होती है, गरिष्ट होती है मूर्छा शान्त करती है।

फालसा और पनियाला

फालसा और पनियाला पकने पर कुछ खट्टे और मीठे होते हैं। फालसे का शरबत और चटनी बनती है। वैसे भी नमक मिर्च के साथ कचालू से खाते हैं, यह छोटा, गहरे बैंजनी रंग का पीपल और बड़ के फल की तरह का होता है।

पनियाला साधारण बेर के बराबर होता है। पकने पर गहरा बैंजनी या हल्का काला होता है। घुला घुला कर खाने में स्वाद देता है चटनी भी बनती है।

सलीफा

सलीफा (शरीफा)—इसका कोया खाया जाता है। कोये में गुठली होती है जो पकने पर काली पड़ जाती है, यह पेड़ पर भी पक जाता है, परन्तु जब इसमें पीली धारें पड़ जाँय तो तोड़ लीजिये। सिर की लकड़ी छोड़कर भूसा भर के बन्द बरतन में रख दीजिए। २-३ दिन में पक जायगा, मीठा होता है हृदय को मजबूत करता है, मांस बढ़ाता है, रक्त पैदा करता है गरिष्ट होता है।

बड़हर

इसे का अचार और भाजी बनती है, या कटहल और शरीफे की जाति का है। कुछेक गलकर पकने पर मीठे होते हैं। कोये में गुठली होती है।

बेल

बेल श्रीफल की गणना देव वृक्षों में है, इसकी लकड़ी चन्दन से मिलती है, इसके पत्ते (बल्व पत्र जिसमें ३ पत्ते हों) शिव पूजा के प्रधान अंग हैं। इसका मुरब्बा होता है पक्के बेल का शरबत होता है, वैसे भी खाते हैं ढेसर बेल को भूनकर शरबत करते हैं, और वैसे भी खाते हैं। बेल के कई प्रकार हैं। (१) घुमउआ या जङ्गली, (२) बीजू (३) अबीजू। ये छोटे और कभी २ पाँच सेर के चोकतरे के रूप के भी होते हैं छिलका बड़ा कड़ा होता है, जनङ्गी बेल न खाना चाहिये, क्योंकि उससे घुमरी रोग हो जाता है।

ढेंसर या अध पके बेल पर लसीला का मोटा सा वह लपेट कर भाड़ में भुनवा लीजिये, परन्तु भाड़ में डालने के पूर्व उसे फोड़ लीजिये। अथवा पकते समय जोर का धड़ाका होने का डर रहता है।

बेल का शरबत

बेल का शरबत शीतल होता है, जिन्हें लगातार दस्त आ रहा हो अथवा जो ज्येष्ठ वैसाख में कड़ी धूप खा गये हों उन्हें भुने या पके बेल का शरबत विशेष लाभ करता है, बेल को फोड़ कर गूदे को पानी में घोल डालिये, खूब मलिये रेसा अधिक होता है फिर खरखरे कपड़े से छान लीजिये। सेर शरबत पीछे आधा पाव मिश्री घोलने से शरबत तैयार होता है।

बेर

झरबेरी, साधारण बेर पेमन्दी, बनारसी, इसके कई प्रकार होते हैं—झरबेरी बारहों महीने सफली रहती है, परन्तु और बेर समय पर ही आते हैं। कच्चा बेर खट्टा और कषेला होता है, पित्त और कफ बढ़ाता है। गुठली होती है। इसे दोपहर को खानी चाहिये। बनारसी या पेमन्दी

बेर बड़ी और मोटी होती है । कच्चे या देशी बेर की अमचूर की तरह खटाई भी बनती है ।

ऊपर जो फल लिखे गये हैं—ये साधारण हैं और जन साधारण को उपलब्ध हैं । अब काबुली मेवों या विशेष फलों को लिखता हूँ ।

केला

कई प्रकार का होता है देशी, बीज या चीनियाँ (कलकतिया या मुजफ्फर पुरी) मुसवाल का लाल केला आदि आदि ।

पक्का केला बलवर्द्धक होता है । कच्चे, बीज की अधिकतर भाजी बनती है ।

पक्का केला खाने के बाद, यदि आप इलायची खा लें तो शीघ्र पच जायगा । लाल केला इधर मँहगा मिलता है । कभी कभी एक रुपया दर्जन तक बिक जाता है ।

अंगूर या दाख

मेवों में इसको बहुत बहुत महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है । ये छोटा गोल, छोटा लम्बा बड़ा (बेर सा) हरा, हलका पीला काला आदि कई तरह का होता है उत्तम अंगूर 'छोटा-लम्बा' वाली जाति का होता है और सीमान्त या काबुल से आता है । जो अंगूर पेटियों में बन्द करके आता है वह भी उत्तम प्रकार का होता है । देशी और काला अंगूर खट्टा होता है या भीतर बाहर एक सा होता है, पकने पर खाया जाता है, अपूर्व शक्ति देता है ।

छोटे अंगूर को सुखाकर किशमिश और बड़े को सुखाकर मुनक्का बनाते हैं ।

किशमिश और मुनक्का को पानी में धोकर दूध में औटा कर खाया जाता है और वैसे भी खाते हैं ।

बीमार को मुनक्का कुनकुना कर उस पर काली मिर्च और सफूफ नमक डाल कर खाने को देते हैं ।

अंगूर का शरबत भी बनता है । भाँग में पड़ता है । किशमिश मिठाइयों में पड़ती है । किशमिश मुनक्का और अंगूर से आसव और अरिष्ट

है, छत्ते को फाड़ने पर इसके दाने निकलते हैं। दाने पर मोटा छि
होता है। छिलका दूर करने पर गिरी निकलती है। गिरी को दो फा
उसके बीच की हरी कोंपल निकाल दीजिये, वह कड़वी होती है। इसे
भी खाते हैं और भाजी भी बनाते हैं सुखाकर इसका आटा पौष्टिक
में डालते हैं।

बेर्रा (कुमुदिनी का फल)

इसका फल साधारण आम के बराबर होता है। जब फल फ
है, फल निकलता है। पकने पर इसमें खसखस से दाने होते हैं। इन
को कच्चे भी खाते हैं। सुखाकर आटा बनाते हैं और कूट्ट के आटे की
फलाहारी की चीजें बनाने के काम में लाते हैं।

उपरोक्त तीनों चीजें उष्ण होती हैं, यह बात ध्यान में रखना चा
सिंघाड़ा कफ को बढ़ाता हैं, वातज है।

मूल

शकरकन्द, जिमीकन्द, रतालू, विदारीकन्द, शेमलकन्द, गाजर,
शलजम, चुकन्दर आदि 'कन्दमूल' कहलाते हैं। हमारे पूर्वज अपने व
और समस्त दिनों में मूल का अधिक सेवन किया करते थे। मूलों से
विशेष रहती है, यह इसी से प्रमाणित है कि अधिकांश आयुर्वेदिक पौ
में इन मूलों का प्रयोग होता है, इनमें से अधिकांश के बारे में हम प्रसङ्ग
लिख आये हैं।

शकरकन्द, मूली गाजर आदि कच्चे खाये जाते हैं। शकरकन्द,
गाजर का हलुआ बनता है। गाजर का मुरब्बा बनता है। शेमलकन्द, वि
कन्द पौष्टिक औषधियों में पड़ते हैं। मूली: शलजम, चुकन्दर की भ
बनती है। चुकन्दर से चीनी बनती है। मूली, जिमीकन्द का अचार ब
है।

कुछेक कन्दों को छोड़कर कन्द प्रायः अग्नि-वर्द्धक और मधुर होते
बलवीर्य बढ़ाते हैं, शरीर को सुन्दरता देते हैं।

तैयार करते हैं। शक्ति वर्द्धक औषधि का काम देती है फ्राँस में अंगूर से प्रचुर मात्रा में शराब बनती है।

अनन्नास

यह न तो फल है और न मूल जड़ के ऊपर तना रूप में होता है। नीचे की जड़ और ऊपर का पत्ता काट देते हैं, छिलका उतार देते हैं तब खाते हैं। पकने पर पीले रंग का होता है। हल्की लाल धारी पड़ जाती है, अनन्नास की चटनी बनती है।

अनार (दाड़िम)

अनार दो तरह के होते हैं, एक अनार (बीजू) कहते हैं, दूसरे को दाना। कच्चे अनार की चटनी बनती है कच्चा खट्टा होता है। पके दाने निकाल कर चूस के खाते हैं। हृदय को शक्ति देता हैं। वीर्य की वृद्धि करता है। रक्त विकार तथा मूर्च्छा नाशक है। बीमारी से उठने पर खाना चाहिये।

सेव

यह खट्टा, खसखसा और मीठा होता है। बेचने वाले प्रायः धोखे में खट्टा बेच देते हैं। खसखसे गूदे वाले सेव प्रायः खट्टे होते हैं। छीलकर फाँके कर लीजिये बीच की गुठली फेंककर खाइये। मुरब्बा भी बनता है।

नाशपाती

खट्टी और मीठी होती है। सेव से कड़ी होती है। लोग इसे छील कर खाते हैं, परन्तु उसके छिलके में लोहा होता है। जो शक्तिवर्द्धक होता है। अधिक खाने से दाँत कोट हो जाते हैं। इसे कचालू की तरह मसाला डाल कर खाते हैं।

अखरोट

यह भी काबुली फल है, फोड़ कर भीतर की गूदी खाई जाती है। अखरोट, किशमिश एक साथ खाने में अच्छा रहता है।

खुमानी

पकने पर पीली होती है। पक्की और सूखी दोनों खाई जाती है। इसकी गुठली में बादाम की सी गिरी होती है। वैसी ही मीठी भी होती है।

चिरौंजी, मखाना, बादाम, पिस्ता, खजूर, चिलगोजा छोहारा, गिरी, अञ्जीर ये सब सूखे मेवे हैं, जो शक्ति वर्द्धक और बलकर होते हैं। इनमें से कुछ मिठाइयों में पड़ते हैं। वैसे भी खाये जाते हैं। पिस्ता, बादाम, प्रायः बर्फी आदि में पड़ता है। बादाम को मिश्री व गुलकन्द के साथ पीस कर चैत्र से आषाढ़ तक सायंकाल पीने से बल बढ़ाता है। छुहारे का मुरब्बा बनता है।

शहतूत

शहतूत या तूत काली और लाल तथा सफेद तीन रंग की होती है। लाल शहतूत पकाने पर भी प्रायः खट्टी होती है। काली और सफेद पकने पर मीठी और स्वादिष्ट होती हैं। खट्टी और कच्ची की चटनी बनती है। यह ठन्डी होती है। दाह को शान्त करती है, बलकारक है, और कण्ठमाला रोग का नाश करती है।

पानी के फल

सिंघाड़ा, कमलगट्टा, बेर्रा, (कुमुदिन के फल) ये पानी में पैदा होते हैं। इनकी बेल होती है जो पानी की सतह पर फैलती है।

सिंघाड़ा

सिंघाड़े की तरकारी बनती है। उबाल कर, भून कर और कच्चा खाते हैं। छिलका हर हालत में दूर कर दिया जाता है। सिंघाड़ा सुखाकर उसका आटा तैयार किया जाता है, जिससे फलाहारी मिठाइयाँ, हलुआ, पूड़ी, नमकीन आदि सभी तरह की चीजें बनती हैं, भाजी भी बनती हैं।

कमलगट्टा

कमल के फल को कमलगट्टा कहते हैं। यह छत्ते की तरह फैलता

है, छत्ते को फाड़ने पर इसके दाने निकलते हैं। दाने पर मोटा हरा छिलका होता है। छिलका दूर करने पर गिरी निकलती है। गिरी को दो फाल करके उसके बीच की हरी कोंपल निकाल दीजिये, वह कड़वी होती है। इसे कच्चा भी खाते हैं और भाजी भी बनाते हैं सुखाकर इसका आटा पौष्टिक मोदकों में डालते हैं।

बेर्रा (कुमुदिनी का फल)

इसका फल साधारण आम के बराबर होता है। जब फल झड़ जाता है, फल निकलता है। पकने पर इसमें खसखस से दाने होते हैं। इन दानों को कच्चे भी खाते हैं। सुखाकर आटा बनाते हैं और कूटू के आटे की भाँति फलाहारी की चीजें बनाने के काम में लाते हैं।

उपरोक्त तीनों चीजें उष्ण होती हैं, यह बात ध्यान में रखना चाहिए। सिंघाड़ा कफ को बढ़ाता हैं, वातज है।

मूल

शकरकन्द, जिमीकन्द, रतालू, विदारीकन्द, शेमलकन्द, गाजर, मूली, शलजम, चुकन्दर आदि 'कन्दमूल' कहलाते हैं। हमारे पूर्वज अपने वानप्रस्थ और समस्त दिनों में मूल का अधिक सेवन किया करते थे। मूलों से शक्ति विशेष रहती है, यह इसी से प्रमाणित है कि अधिकांश आयुर्वेदिक पौष्टिकों में इन मूलों का प्रयोग होता है, इनमें से अधिकांश के बारे में हम प्रसङ्ग-वश लिख आये हैं।

शकरकन्द, मूली गाजर आदि कच्चे खाये जाते हैं। शकरकन्द, और गाजर का हलुआ बनता है। गाजर का मुरब्बा बनता है। शेमलकन्द, विदारी कन्द पौष्टिक औषधियों में पड़ते हैं। मूली: शलजम, चुकन्दर की भाजी बनती है। चुकन्दर से चीनी बनती है। मूली, जिमीकन्द का अचार पड़ता है।

कुछेक कन्दों को छोड़कर कन्द प्रायः अग्नि-वर्द्धक और मधुर होते हैं, बलवीर्य बढ़ाते हैं, शरीर को सुन्दरता देते हैं।

इसके अतिरिक्त भी अनेकों और सहस्रों प्रकार के फल हैं, जिन्हें हम पहचानते हैं और न जानते हैं यातूयुनात, आडू आदि २ कुछेक फल तो घोर जङ्गलों में होते हैं और अभी तक मनुष्य जाति उनके गुण न जानने के कारण उन्हें देख लेने पर भी लोग उन्हें नहीं खाते, डरते हैं, कदाचित वे विषफल न हों।

मेरे पूज्य मामाजी संथाल देश में आज से बीस बरस पूर्व बन्दोबस्त के मुकद्दमे के काम करते थे। वे एक बार ऐसे जङ्गल में पहुँचे जहाँ एक सन्तरे का वृक्ष पीले २ फलों के भार से लदा था, कुछ फल गिरकर सड़ रहे थे। चूँकि मामाजी सन्तरा पहचानते थे इसलिए एक तोड़ कर ज्योंही खाने लगे, एक संथाल ने उनके हाथ से फल को छीन लिया। मामाजी ने पूछा—क्यों छीनते हो? संथाल ने कहा—आप उसे न खायें, यह विष है। आप तुरन्त मर जायेंगे। हम लोगों पर हत्या का आरोप लगेगा। मामाजी ने उसे समझाया कि यह विष नहीं है, मीठा फल है। बहुत समझाने बुझाने पर उसने मामाजी को खाने दिया। दो दिन में जब लोगों को मालूम हो गया, तो एक फल भी न बचा।

न मालूम कितने फल और मूल मनुष्य अज्ञान वश छोड़े बैठे हैं, यह किसे मालूम। साधारण सी घासों, पत्तों वृक्षों की जड़ों और फलों में कौन सी शक्ति छिपी है यह किसे मालूम? एक गेंदे के पत्ते के रस में गहरे से गहरे तलवार के घाव को भर कर अच्छा करने की शक्ति है।

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है, फल और मूल ही हमारे प्राकृतिक भोजन हैं। जितनी ये हमें शक्ति देंगे, हमारे स्वास्थ्य को बढ़ायेंगे, हमें जीवन प्रदान करेंगे, उतने बड़े २ मधुर पाक नहीं। इसे निश्चय समझिये।

मुरब्बे और अचार तथा सिरका।

मुरब्बे और अचार एक ही प्रकार की वस्तु के नाम हैं। अन्तर केवल इतना ही होता है कि एक नमकीन होता है और दूसरा मीठा। वे

आम के बनते हैं यथा मूल, डन्ठल, फूल, फल फली बीज और पत्ते। सिरका रसों से बनता है।

सिरका

ताजी ईख के रस का, दही का, खटाई के रस का, जामुन का, अंगूर, नारङ्गी का, अदरख का, आम के रस का सिरका बनता है, परन्तु व्यापक रूप में ईख और जामुन का ही सिरका बनता है और प्रयोग में आता है।

ईख देशी होनी चाहिये। इसके रस का सिरका शीघ्र नहीं खराब होता। ताजा रस लेकर घड़े में बन्द करके धूप ही में रख दीजिये। यह रस धूप में पकेगा। कुछ सूख भी जायगा। जब पपड़ी पड़ जाय और खमीर उठ आवे तब मोटे कपड़े से छान लीजिये। यह कच्चा सिरका तैयार हुआ।

बड़ी सी लोहे की कढ़ाई में लाल मिर्च को फोड़कर सरसों का तेल खूब गरम कीजिये, सेर सिरका पीछे आध पाव तेल डालिये। जब मिर्च जल कर स्याह होने लगे तब सिरका डाल दीजिये, आध घन्टे तक मन्द आग पर पकने दीजिये।

सिरके में आम, कटहल, जीरा, सौंफ लहसुन, हरीतिका, आंवला डालते हैं। आम कच्चा छीलकर डालते हैं। कटहल आँवला, उबाल कर छोड़ते हैं। लहसन हरीतिका कच्चा छोड़ते हैं। मसाले भून कर सड़े डालते हैं।

सिरके के अचार का व्यापक मसाला सूखी अदरक सौंफ धनियाँ पोदीना, छोटी पीपल, ताजी अदरक, छोटी इलायची, हरीतिका, लाल मिर्च, भुनी हींग।

जिस फल का सिरका बनाना हो उसका रस निकाल लो। रस को थोड़ा गुनगुना करके धूप में पकने को रख दे। जब खट्टापन आ जाय और सतह पर पपड़ी जमने लगे, छान, छौंक कर उपर्युक्त रीति से सिरका बना लें।

आजकल होटल का जो नियम है, उस नियम में सिरका उपर्युक्त करते हैं और न खाते हैं।

यहां जब रस का सिरका तैयार हो जाता है, फिल्टर करके (छान के)
ोतलें भर लेते हैं। परचात्य देशों में सिरके का बड़ा व्यापार होता है लाखों
पये का सिरका प्रति वर्ष भारतवर्ष में आता है और अंगरेजी फैशन के बाबू
ोग तथा होटल वाले प्रयोग में लाते हैं।

वे सिरके में अचार नहीं बनाते। प्याज, टुमेटो, हरी मिर्च एक तश्तरी
ें कतर कर रख लेते हैं, नमक, काली मिर्च कुतरन पर छिड़क कर २-३
म्मच सिरका डालकर सब मिला देते हैं। इसी रीति से खाते हैं।

सिरका जहां स्वाद का काम देता है वहीं पेट में दर्द होने पर पी लेने
े कष्ट दूर होने का भी काम करता है।

मुरब्बे

...न के	सेब के	बेल के	नीबू के
आंवले का	अदरक का		
अन्नास का	आलू का	कसेरू का	
...ोंड़ा का	गाजर का	नाशपाती का	
...ड़े का	लौकी का	परवल का	
...न का	मूली का	हरीतिकी का	

गुलाब के फूल का (गुलकन्द)

मुरब्बे के लिये, वही चाशनी उपयुक्त है, जो तार बन्ध जाय। मुरब्बे
ो शीरे में अधिक पका कर गला देना ठीक नहीं कम खांड रहने से मुरब्बा
अधिक दिन तक नहीं ठहरेगा, यदि ज्यादा इस्तेमाल किया गया तो सूख
जायगा। जिस फल में फल का जितना अधिक अंश रहेगा, उस फल को
उतना ही अधिक देर तक पकाना पड़ेगा। मुरब्बे और अचार दोनों को नमी
से बचाना होगा। गन्दे हाथ से न छूना चाहिये, अन्यथा सड़ जायेंगे। चम्मच
या लकड़ी से निकालिये। अधिक गरम स्थान पर यदि रक्खा जायगा तो
सफेद रुई पड़ जायगी। ताजे फल का मुरब्बा या अचार बनता है। फूटे या
फटे फल का अचार या मुरब्बा सड़ जायगा। जो फल ऊपर से गिर कर फट
जाये उन्हें अलग कर दो। हवा और धूप दिखाते रहो।

मुरब्बा आम का

आम ५ सेर, आम का दूना शक्कर, जब आम की फसल पकने दो सप्ताह की देरी हो तब मुरब्बा तैयार करे। मुरब्बा उस आम का बना जिसमें गुठली छोटी और गूदा अधिक हो।

आम छील कर, कोंच डाले। चूने के पानी में डाल दें। तीन घं बाद एक तार की चाशनी तैयार करे। आम डाल दे। एक ताव देकर उता ले। फिर दूसरे में शीरे डालकर मन्दी आग पर पकावें। जब आम पक जा उतार ले।

आँवले के

यों आप चाहे जिस फल का मुरब्बा बनावें परन्तु मुरब्बे के लिये उपयुक्त फल आँवला ही है। जब आंवला पकने पर आवे तब मुरब्बे के योग समझें। मुरब्बे के लिये बड़े आंवले लेने चाहिये क्योंकि छोटे और देशी आंवले की गुठली बड़ी होती है, गूदा कम, आंवले को कोंचने के बाद चूने के पानी में दो दिन तक रक्खे रहें। दो दिन बाद निकालकर एक हल्का सा उबाल दे दें। उबाल कर पानी फेंक दे एक या दो चम्मच घी आँवले (सेर भर) भून लें। मतलब केवल पानी सुखाने से है। आंवले पर चिकनाई अधिक न रहनी चाहिये। गाढ़ी चाशनी में मन्द मन्द आग पर आंवले को खूब पकाइये जब रङ्ग लाल में बदलने लगे उतार कर शीशे के इमरतबान में रख दें।

पेठे का

दूसरा फल मुरब्बे के योग्य पेठा होता है, आँवले से अधिक प्रचार पेठे के मुरब्बे का है। परन्तु गुण में यह आंवले की बराबरी का नहीं है।

पेठे के ऊपर का कड़ा छिलका दूर करने के बाद फाल करो। फाल करने पर बीज और भीतर का मु[illegible] साफ कर दो। फिर टुकड़े करो। टुकड़ों को कोंच [illegible] ो। छः घण्टे बाद टुकड़ों को निकाल लो और उ[illegible] इसकी

विशेष आवश्यकता नहीं। शीरे में डालने के पूर्व पानी को हाथ से दबाकर निचोड़ कढ़ाही में थोड़े से घी में डाल भूनकर अच्छी तरह सुखा दो। फिर शीरे में डाल दो, यदि उबाल न दिया गया हो, तो मन्द मन्द आग पर पेठा अब सफेदी की जगह पर भूरापन आने लगे उतार लो। जितना सूखा बनाना हो, उतनी ही कड़ी चाशनी रक्खो।

अनन्नास का

अनन्नास का छिलका उतार कर टुकड़े कर लें, टुकड़ों को कोंच कर चूने के पानी में ढाई तीन घन्टे डोबे रखें। हलका सा उबाल देवें। अनन्नास के टुकड़ों पर नीबू का रस निचोड़ने के पश्चात् चाशनी में डाल देवे। पेठे की तरह बनाते हैं।

फालसा का

फालसा १ सेर हो तो खांड दूनी लो। गरम पानी में फालसे को एक घण्टे रखो। निकाल कर शीतल जल से धो डालो। चाशनी में डाल कर एक ताव दो अब छान लो। हवा दिखा दो, फिर चाशनी में डालकर दूसरा ताव दो अब छानकर इस्तेमाल में रख दो।

सेब का

दूनी खाँड की चाशनी बनाओ। सेब को छीलकर कोंच डालो। कोंचने के बाद भाप से थोड़ा सा पका लो, या खौलते जल में एक हलका सा उबाल दो। पूरा सेब रखो या टुकड़ा करलो। अब चाशनी में डाल कर पका लो। लगने न पावे तभी उतार लो।

जामुन का

अच्छी और बड़ी जामुनें चुनलो। चौड़ी तश्तरी में फैलाकर दानेदार चीनी ऊपर से डाल दो। तश्तरी ढककर धूप में रख दो। दूसरे दिन चीनी और जामुन को अलग कर दो, यदि चीनी अधिक डाली हो और जामुन में घुल जाने से बच गई हो तो उसे शीरे में इस्तेमाल करो। १ सेर जामुन हो तो

डेढ़ सेर चीनी की चाशनी करो। चाशनी में जामुन को छोड़ कर पकाओ। पकने पर एक चौड़े थाल में फैला दो। १ घन्टे बाद इमर्तबान में रखलो।

केले का मुरब्बा

केले को छील कर काट लो। काटने के बाद शीतल जल में छान कर धूप में रख दो। जब पानी सूख जाय कागजी नीबू का रस निचोड़ नीचे ऊपर कर दो। ड्योढ़ी चीनी की चाशनी करके उसमें पकालो।

अदरक

अदरक की बड़ी २ गांठे लो। मल कर धोने से हलके छिलके हो जायेंगे। कश में लच्छे करलो। लच्छों को चूने के पानी में धो डाले पानी निचोड़ कर इमर्तबान में रख दे और गरम गरम चाशनी ऊपर छोड़ दे। बाद को जीरा, काला नमक सफूफ करके मिलादे अच्छा स्[illegible] आयेगा।

नीबू का

पके नीबूओं को छील डालो। फिर काँटे से खूब कोंचे फिर नई हाँडी में बन्द करके आग पर रखदे। थोड़ा सा पानी डालकर हलका सा उबाल दे। पानी फेंक कर दूसरा उबाल दे तीसरे उबाल तक नीबू पक जायगा और खट्टापन बहुत कुछ कम हो जायगा। फिर हाथ से दबाकर पानी सुखा दे। अब चाशनी में डालकर जलेबी की तरह फूल जाने पर छान ले। दूसरे दिन थोड़ी सी गरम चाशनी फिर छोड़ देवे।

आलू का

सेव की तरह आलू छीलकर कोंच लो। इमली के पत्ते या नीबू के रस में औटाये हुए जल में आलू को हलका सा उबाल दो। आलू से दूनी खाँड़ की चाशनी तैयार करो। जब गाढ़ापन आजाय, आलू छोड़ दो। इलायची और केशर सफूफ करके मिला दो। पकने पर उतार कर इमर्तबान में रख दो।

करौंदा

बड़े करौंदे को छीलकर कोंच लो। दूने पानी में कलई का चूना, दो सेर पीछे आधी छटांक डाल दो। जब पानी खौलने लगे करौंदे को डाल दो। साधारण तौर से उबाल लो। पानी छानकर फेंक दो। हवा में रख के पंखा सा सुखा लो। दूने शक्कर की चाशनी में करौंदों को छोड़ दो। चाशनी कड़ी होने लगे उतार लो।

गाजर का

ऊपर का छिलका और भीतर की लकड़ी निकाल कर गोल २ टुकड़े करलो। टुकड़ों को कोंच डालो, उबाल दो। उबलते समय नीबू का रस डाल दो। जब पक जाय उतार कर छान लो। हवा में रख कर पानी सुखा डालो। मर्तबान में रखकर थोड़ी इलायची कूट कर डाल दो। फिर गाढ़ी सी चाशनी तैयार करके गरम गरम डाल कर मिला दो।

नाशपाती का

सेब की तरह बनालो।

कसेरू का

करौंदा की तरह बनालो। नीबू का रस न छोड़ो।

लौकी का

पेठे की तरह बनालो। खूब पकी और कड़ी लौकी लो टुकड़े लम्बे रखो।

परवल का

परवल बड़े वाले लो। पतला सा छिलका निकाल डालो। दो फाल करके बीज निकाल लो (इन बीज को घी में भून कर सिर्फ नमक के साथ खा सकते हो) टुकड़ों को कोंच लो हलका सा उबाल दो, कड़े ही रहें, तभी उतार लो।

दे; और चीनी की चाशनी करो। चाशनी में जामुन को छोड़ कर पकाओ पकने पर एक चौड़े थाल में फैला दो। २ घण्टे बाद इमर्तबान में रखदो।

केले का मुरब्बा

केले को छील कर काट लो। काटने के बाद शीतल जल में डाल कर धूप में रख दो। जब पानी सूख जाय कागजी नीबू का रस निचोड़ के इनके ऊपर डाल दो। ड्योढ़ी चीनी की चाशनी करके उसमें पकालो।

अदरक

अदरक की नरम २ गांठें लो। मल कर धोने से हलके छिलके दूर हो जायेंगे। [illegible] में लच्छे करलो। लच्छों को चूने के पानी में धो डाले पानी निचोड़ कर इमर्तबान में रख दे और गरम गरम चाशनी ऊपर छोड़ दे। बाद को जीरा, काला नमक सफूफ करके मिलादे अच्छा स्वाद आयेगा।

नीबू का

पके नीबूओं को छील डालो। फिर काँटे से खूब कोंचे फिर नई हांडी में बन्द करके आग पर रखदे। थोड़ा सा पानी डालकर हलका सा उबाल दे। पानी फेंक कर दूसरा उबाल दे तीसरे उबाल तक नीबू पक जायगा और खट्टापन बहुत कुछ कम हो जायगा। फिर हाथ से दबाकर पानी सुखा दे। अब चाशनी में डालकर जलेबी की तरह फूल जाने पर छान ले। दूसरे दिन थोड़ी सी गरम चाशनी फिर छोड़ देवे।

आलू का

सेव की तरह आलू छीलकर कोंच लो। इमली के पत्ते या नीबू के रस में औटाये हुए जल में आलू को हलका सा उबाल दो। आलू से दूनी खाँड की चाशनी तैयार करो। जब गाढ़ापन आजाय, आलू छोड़ दो। इलायची और केशर सफूफ करके मिला दो। पकने पर ठण्डा कर इमर्तबान में रख दो।

करौंदा

बड़े करौंदे को छीलकर कोंच लो। दूने पानी में कलई का चूना, ...सेर पीछे आधी छटांक डाल दो। जब पानी खौलने लगे करौंदे को डाल ...। साधारण तौर से उबाल लो। पानी छानकर फेंक दो। हवा में रख के ...ड़ा सा सुखा लो। दूने शक्कर की चाशनी में करौंदों को छोड़ दो। ...शनी कड़ी होने लगे उतार लो।

गाजर का

ऊपर का छिलका और भीतर की लकड़ी निकाल कर गोल २ टुकड़े ...लो। टुकड़ों को कोंच डालो, उबाल दो। उबलते समय नीबू का रस डाल ...। जब पक जाय उतार कर छान लो। हवा में रख कर पानी सुखा डालो। ...र्तबान में रखकर थोड़ी इलायची कूट कर डाल दो। फिर गाढ़ी सी ...शनी तैयार करके गरम गरम डाल कर मिला दो।

नाशपाती का

सेब की तरह बनालो।

कसेरू का

करौंदा की तरह बनालो। नीबू का रस न छोड़ो।

लौकी का

पेठे की तरह बनालो। खूब पकी और कड़ी लौकी लो टुकड़े लम्बे रखो।

परवल का

परवल बड़े वाले लो। पतला सा छिलका निकाल डालो। दो फाल करके बीज निकाल लो (इस बीज को घी में भुन कर मिर्च नमक के साथ खा सकते हो) टुकड़ों को कोंच लो हलका सा उबाल दो, कड़े ही रहें, तभी उतार लो।

किशमिश, भुना खोया, बादाम, पिस्ते की कुतरी हुई गिरी छुहारे को कुतरन, चिरौंजी आदि को परवल के फल में रख कर दो २ फल एक में, कच्चे धागे से बांध दो। दूने खाँड़ की गाढ़ी चाशनी में गुलाब जामुन की तरह पकालो, सूखा रक्खो। केवड़े के जल का फुहारा देकर उतार लो।

मूली का

अदरक की तरह बनालो। यह निवार मूली का अच्छा बनता है।

बांस की करेल का

बांस की करेल (अंखुआ) जब जमीन से केवल आधा फुट ऊपर हो, जड़ से निकाल लो। ऊपर के पत्ते और छिलके अच्छी तरह छीलकर गोल २ टुकड़े करलो। टुकड़ों को तौल लो। दूने पानी में एक तोले सेंध नमक छोड़ कर टुकड़ों को उबाल लो। जब पानी जल जाय, टुकड़ों को उतार लो, इन टुकड़ों को अब दूध में पकाओ आध घन्टे बाद दूध से छान लो। यदि एक सेर टुकड़े हों, एक छटाँक घी में भून लो। भूनने पर कोंच डालो कोंच कर गाढ़ी चाशनी में डाल दो। जब चाशनी में अच्छी तरह तर हो जांय और पक जांय, उतार लो।

हरीतिका (हरड़)

बड़ी हरीतिका को लेकर उबाल लो उबालने के बाद हवा में सुखा लो। सुखाने के बाद अदरक के लच्छे के साथ मिला दो काला नमक, अजमायन और जीरा पीस करके डाल दो, ऊपर से खौलती चाशनी इमर्तबान में रख दो।

हरीतिका (२)

बड़ी २ हरीतिका लो। चौगुना पानी डाल कर नई हंडियों में उबालो। उबालते समय आम या नीबू की खटाई डाल दो। अच्छी तरह उबल जाने पर छान कर हवा में सुखा लो, फिर कोंच डालो। कोंच कर दूने खाँड़ की चाशनी में खूब पकाओ। पक जाने पर उतार लो। काली मिर्च, काला जीरा, काला नमक तीनों पीस कर के मिला दो।

बेल का

ऐसा बेल लो जो न कच्चा और न खूब पका। सावधानी से फोड़ कर छिलके हटा दो। अधपके बेल के छिलके आसानी से दूर हो जाते हैं। खौलते पानी में समूचे छिले बेल डाल दो। यदि ४-५ बेल एक साथ डालना हो तो चार-छः सेर पानी के गहरे बर्तन में डालो ताकि बेल डूब जाँय। थोड़ी देर तक आंच में रखो। इससे गूदा कड़ा पड़ जायगा। बेलों को गरम २ तेज और पतली धार के चाकू से छोल और बड़े २ फाल करलें, इन्हें फिर खौलते जल में डाल कर एक-दो मिनट में पाग दें।

छुहारे का

बड़े २ छुहारे लो, अबाल डालो, छान कर हवा में रख दो। सावधानी से आधे चीरकर गुठली निकाल लो, दोनों टुकड़े अलग मत करो। खूब साफ धुनी हुई नरम (रुई) के छोटे फाहे (रुई के टुकड़े) करलो। हर टुकड़े को कुछ दूध में तर करलो, तर करके छुआरों में गुठली की जगह भर दो। पतले धागे से बाँध लो। शुद्ध मधु में इन छुआरों को डालकर धूप में रख दो एक सप्ताह तक धूप दिखाते रहो, शीशे के इमर्तबान में रखो। खाते समय रुई को खींच कर फेंक दो, जाड़े में बना लो। यह पौष्टिक है।

अचार

आम ३१, अदरख का आक के पत्तों का अर्क नाना का, आम का, आंवले का, आलू का, करेला का, करौंदे का, केले का, किशमिश और मुनक्के का, कटहल का, नीबू का, लाल मिर्च का, हरीतिका का, लिसौड़े का सूरन का, कमरख का, सहिजन का, शलजम का, मूली का, बेर का, सेम का गोभी (फूल) का, गाजर का, अञ्जीर का, छुआरे का, हरी मिर्च का टैंटी का।

अचार खट्टे, कड़वे और मीठे सभी फलों का बनता है परन्तु खट्टे और कड़वे, कसैले फलों का ही उत्तम व स्वादिष्ट होता है। नमक तेल इसके लिए दो आवश्यक मसाले हैं। बनाने के बाद धूप में सुखाना निहायत जरूरी है। कभी कभी महीनों खुली हवा और धूप में रखना पड़ता है। बरसात में अधिक खराब होते हैं। वह गृहस्थी ही क्या जिसके घर दो चार तरह के

अचार न रखे हों। जिस घर में अतिथि को भोजन के साथ अचार न मि उस गृहस्थ के घर में आप अच्छी तरह समझलें, कोई लक्ष्मी स्त्री न रहती सब फूहड़ आलसी तथा निकम्मी औरतें रहती हैं अचार और ख... गृहस्थों के आभूषण हैं। सुप्रबन्ध और सद्व्यवस्था के द्योतक हैं।

आम

आम खूब खट्टे, गूदेदार, बे फूटे और सुडौल हों। साथ छिलके के इन्हें दो टुकड़े, अलग २ कर दो, गुठली निकाल दो। जब आम के भीतर ऊपरी छिलका कड़ा हो जाता है, तब अचार के योग्य समझा जाता है। यदि सौ टुकड़े हों तो १ छटांक हल्दी १ छटांक नमक पीसकर उन टुकड़ों में लपेट कर धूप में रखो। जब मुलायम पड़ जाँय तब उनमें निम्नलिखित मसाले भर दो—

सोंठ सफूफ	धनियाँ भूनी सफूफ
राई "	जीरा " "
लाल मिर्च	हींग " "
लौंग व मिर्च	नमक—

कितना कौन सा मसाला डाला जाय, यही चतुरता का काम है। १०० आम में भरने के लिये १ सेर आम की चटनी पाव भर सरसों सफूफ, पाव भर मिर्च सफूफ और आध सेर में और सब मसाले सफूफ कर सबको एक में फेंटकर टुकड़ों में भर दो, फिर धूप में सुखाओ। अच्छी तरह सूखने पर आम का हरा पन भूरेपन पर आ जायेगा, फिर शुद्ध सरसों के तेल में तर करके मटकों में रख दो धूप दिखाते रहो, तेल में डुबाये रक्खो।

(व २) यह तो फांक का आचार हुआ। पूरा आम रखना हो तो सिरकी ओर से चार तराश करो। पेंदी की तरफ जुड़ा रहने दो। गुठली निकाल कर इन्हीं सब मसालों को पूर्व की रीति से बनाओ।

(ख ३) कुछ लोग गुठली नहीं निकालते। थोड़ा सा भीतर की ओर मसाला पोय देते हैं। गुठली का कषैलापन थोड़े दिन में दूर हो जाता है और यह खाने के योग्य हो जाता है।

(४) और (५) अमचूर और खिट्टियाँ रखने को तरकीब हम फल और मूल' अध्याय में बता आये हैं।

(६) आम को पानी में डाल दो। चार घन्टे बाद फाड़ करके गुठली निकाल दो।

नमक १६ अंश	लाल मिर्च ३ अंश
राई ८ अंश	अजवाइन ९ अंश

उपर्युक्त मसालों के सफ़ूफ करके इन्हें आम में खूब भरो। रात को ओस में रख दो दूसरे दिन सुखा दो। इस तरह रात को ओस में रखकर दिन में सुखाते रहो। तेल में खुपड़ कर रख दो।

मिरचा का अचार (१)

मिरचा-मिर्च एक ही चीज है। हरी मिर्च का तो अचार पड़ता ही है। परन्तु अचार का मिरचा एक दूसरा ही मिरचा होता है। यह २-२ इन्च लम्बा और मोटाई में १॥ इन्च मोटा होता है। पकने पर पीला और लाल रंग का होता है, और सुन्दर होता है। वास्तविक अचार इसी मिरचा का होता है और सब अचार तो काम चलाऊ हैं परन्तु इस जाति का मिरचा सब जगह नहीं होता। मैंपाल की तराई के ही जिलों में यह पाया जाता है और उसी तरफ उसका प्रचार भी है।

मिरचे गले और सड़े न हों। खीरे की तरह फाँक काटकर बीज निकाल कर मिर्चों को कुम्हलाने को साये में रखो।

मसाला—आम के अचार का सब मसाला और उसी हिसाब से पड़ता है। चटनी नहीं पड़ती, अमचूर पड़ता है। जो बीज आपने निकाला है यह भी मसाले में मिला कर लकड़ी की सलाइयों से भरा जाता है। भरने के बाद धूप में सुखाने को रख दो। तीन चार दिन तक धूप में रखने पर यह तेल में रखने के योग्य होता है। इसे तेल में डुबाने की आवश्यकता

उपर्युक्त मसाला दो सेर करेलों के लिये है। कूटने पर जितना मसाला उसका चतुर्थांश नमक मिलावें।

करेले के हलके छिलके को दूर कर कलौंजी की भांति फाड़ कर इन फालों को आम की चटनी में फेंट कर भर दें। इन्हें धूप में सुखावें, जब अच्छी तरह सूख जांय तब कागजी नीबू का रस एक हिस्सा और दो हिस्सा सरसों का तेल मिलाकर इसे तर करके धूप में रख दें।

आलू का

आलू उबाल कर छिलके निकाल दो। इन्हें चार फाल कर दो। यदि आलू दो सेर हों तो १ छटाँक सफेद नमक, तिहाई तोले भुनी हींग, ३ रुपये भर लाल मिर्च, १ तोले हल्दी, १ छटाँक राई सब को चटनी बनाओ, इस चटनी में ताजे आम की या अमचूर की १ छटांक चटनी मिला दो। फालों में इन्हें मिलाकर पकौड़ी सा लपेट दो दिन तक हर टुकड़े को अलग २ सुखाओ, बाद को सरसों के तेल में डुबा कर रख दो।

करौंदा का

करौंदा १ सेर लेकर दो फाल कर लो, फिर पानी में मल मल कर धो लो। बीज रह गये हों, उन्हें निकाल दो आम के अचार के मसाले को इस्तैमाल करो। साये में सुखाओ सुखाने पर तेल में डुबा कर रख दो।

सूरन (जिमीकन्द) का

सूरन की भाजी जैसे बनती है, उसी रीति से आरम्भ में सूरन को पकाओ। यदि सूरन सेर भर हो तो नीचे लिखे हिसाब से मसाला लोः—

नीबू का रस पाव भर, नमक आधी छटाँक, हींग भुनी लाल मिर्च तिहाई छटाँक, राई चौथाई छटाँक, हल्दी आठ आने भर, सब की चटनी बनाओ। टुकड़ों में पोतकर बर्तन में रख सुखा लो, फिर तेल डाल कर इस्तैमाल करो।

अदरक का

अदरक छीलकर टुकड़े करलो या लच्छे बनालें नमक अजवाइन, नीबू का रस डालकर रख दें।

मूली का

इसी रीति से मूली को बनालो।

जल्दी का अचार (१)

जिनके घर में पुराना अचार न हो और उन्हें अचार की आवश्यकता हो, इसे तैयार कर लें। यह १२ घण्टे में खाने योग्य हो सकता है।

सामान—

मूली	अदरक	नीबू
लहसन	करौंदा	हरी मिर्च
जीरा	अजवाइन	लाल और काली मिर्च

इच्छा हो लहसन छोड़िये अन्यथा नहीं। अदरक, मूली, करौंदे व मिर्च को कतर लीजिये। मसाले को सफूफ करके मिला दीजिये। नीबू का रस निचोड़ लीजिये। सरसों का तेल छोड़ दीजिये। यदि नीबू न मिले तो अमचूर का पानी छोड़ दो। सब को मिला कर १२ घन्टे धूप में रख दें, खाने लगें।

जल्दी का अचार (२)

अधपकी इमली उबाल कर उसे निचोड़ चटनी बना लें। इस चटनी में आम के अचार का मसाला मिला दें। हरी मिर्च मूली, अदरक आँवला उबाल कर छोड़ दें। सेर भर सब सामान हो तो आध पाव सरसों का तेल मिला दें। यह भी तुरन्त खाने के योग्य हो जाता है।

हरीतिका (हड़, हरड़ का)

सेर हरीतिका — बीस नीबू

नीबू के रस में हरीतिका को पाग दो। यदि रस कम पड़े तो और नीबू ले लो ताकि वह डूबी रहे। छः दिन तक पागे रहो। सातवें दिन हरीतिका की गुठली निकाल लो। गुठली सावधानी से निकालो, ताकि वह टूटने न पावे।

नीचे दिया मसाला छोड़ो—

सोंठ, मिर्च, पीपल दो-दो तोला, काला जीरा चार तोला, सफेद १ तोला, इलायची एक १ तो०, दालचीनी जवाखार ६ तो० नमक तो०, हींग ४ माशा, सौंफ १ तो०, धनियां १ तोला।

अर्क नाना

सिरका १० सेर, लाल मिर्च १० तोला,
धनियां सूखा १० तोला पोदीना २॥ तोला

इन सबको एक में करके या मसालों को एक पोटली में बांधकर के में डाल यन्त्रों से अर्क खींचो। इसे अर्क नाना कहते हैं। जिस सिरके पर अर्क किया जायगा, उसी नाम से पुकारा जायगा।

नीबू का अचार

नीबू के अचार कई प्रकार के होते हैं यथा समूचा, फांक करके ... भरे। नीबू के अचार का खास मसाला अजवाइन है।

जितने नीबू डालने हों उतने के दो भाग करले। एक भाग को फांक ले, दूसरे भाग को काट के निचोड़ ले। इनमें आम के अचार का मसाला पीस कर डाल दे। फिर नीबू का रस डाल दे हिलाजुला के रखदे। हिलाता रहे और धूप में दिखाता रहे।

कटहल का

भाजी सा बना के ख्याल ले। सेर कटहल पीछे पाव भर आम की ... पकाई डालो। आम के अचार के मसाले चटनी जैसा करके इनमें लपेट, इन में रखकर सुखाने के बाद सरसों के तेल में डुबाकर रख दो।

मांस प्रकरण (अङ्गरेजी और हिन्दुस्तानी भोजन

प्रवेश

मैं यह पहिले ही बता चुका हूँ कि भोजन दो प्रकार के होते हैं। (१) निरामिषी और (२) सामिषी।

जो लोग अहिंसावाद के सिद्धान्त को मानते हैं, जीवहत्या को पाप समझते हैं, वे तो निरामिषी होते हैं।

आज संसार में अधिकाँश लोग आमिषी का प्रयोग करते हैं। कुछ लोग तो ऐसे हैं जो कहते तो हैं कि मांस भक्षण नहीं करना चाहिए परन्तु स्वयं करते हैं। कुछ भी हो, हम यहां मांस भक्षण के उचित या अनुचित पर विचार करने नहीं बैठे हैं और न इस विषय पर लिखने हमारा यह अभिप्रायः ही है कि लोगों में इस मांस भक्षण की वकालत करना चाहते हैं हम तो लेखक की हैसियत से और विषय को पूर्ण बनाने की भावना से ही इस विषय पर लेखनी उठाते हैं। केवल पुस्तक को सर्वा पूर्ण करने के अतिरिक्त इस विषय से हमारा कुछ और सम्बन्ध नहीं है।

अँग्रेजी भोजन और हिन्दुस्तानी भोजन दोनों में विशेष भिन्नता है। उनकी सभ्यता और रहन सहन कुछ और है और हमारी कुछ और भोजन की भिन्नता पर जलवायु का प्रभाव अधिक पड़ता है। वे शीत प्रधान देश के अधिवासी हैं, इसलिये वे अधिक से अधिक उष्णज भोजन करते हमारी अवस्था सर्वथा उनके विपरीत है। इस विषय पर जो कि हमा लक्ष्य है। लेते हैं।

रोहू चलहवा, सिधारी, लपची, गोय भाकुर लगा, सिंही गिरई महसेर, झिगवा आदि मछलियां खाने के काम आती हैं।

ये मछलियां छोटे तालावों, नालों नालियों, बड़ी झीलों और समुद्रों में पाई जाती हैं। समुद्री किनारे पर बसने वाले लाखों लोगों का पेशा मछ-लियां ही हैं। गन्दे तालावों की मछलियाँ गन्दी होती हैं अच्छी मछली किसी छोटी नदी या स्थली झील की ही होती हैं। समुद्री मछलियाँ बहुत बड़ी हैं, वे केवल पेट भरने के काम आती हैं स्वाद विशेष नहीं होता।

मछलियों की बड़ी, पकौड़ी कलोंजी भाजी सभी बनती हैं। मछलियों में काँटा भी होता है। उनके ऊपर का छिलका (चमड़ा) कड़ा होता है।

सबसे पहले मछलियां का ऊपरी चमड़ा हँसिया से खुरच कर निकाल डालना चाहिये। तत्पश्चात् उनके टुकड़े करके खूब मल मला कर धोना चाहिये। धोने के बाद जिस रीति से भाजियां पकती हैं उसी रीति से ये भी पकती हैं।

मछली का आमलेट

मछली को पहिले उबाल डालो। फिर मसल कर भरता बनालो उसमें नमक और पुदीना डाल दो। प्याज को थोड़ी सी पत्तियां भी डाल दो, और अण्डे फोड़कर डाल दो। इन सबको एक में मिला दो। तवे पर घी डाल कर इसे फैलाओ। आंच मन्दी रक्खो।

टिकिया मछली

मछली	पाव भर	घी	एक छटांक
दालचीनी	आठ आना भर	दही	आध पाव
अदरक धनियां (हरी)			एक छटांक
बेसन			एक छटांक
नमक, सौंफ			अन्दाज भर

मछली को काट बना कर तैयार करें। इन मसालों को पीसकर उसमें दही और बेसन मिला दें। फिर इन टुकड़ों में मसाला लेप कर सीखचों में गूंथ कर आग पर पकावे। तत्पश्चात् घी में भून लें।

कोफता मछली

मछली बनी हुई	पाव भर	घी आध पाव
लौंग, इलायची, दालचीनी,		
धनियाँ, अदरक		छटांक भर
प्याज छटांक भर नमक		अन्दाज का
दही और बेसन		एक १ छटांक

सब मसालों के कच्चे तेल में मछली के टुकड़ों को रख दे फिर सौंफ और जीरा के पानी में भिगोवे। इसके बाद घी में प्याज का बघार दे। बाकी नमक और धनियाँ के साथ प्याज दबावे। थोड़ा सा बेसन और सब कुटे हुए मसालों को कड़े गोश्त का कोफ्ता करके मिला दे, फिर घी में खूब पकावे।

कबाब

गरम मसाला	चौथाई छटांक
सोहागा और अंजीर	चौथाई तोला
नमक अन्दाज का बेसन	अन्दाज का
मिरच लाल सफूफ	आधा तोला

इन मसालों को खूब पीसे, फिर कीमे में मिलाकर आधी छटांक दही डाल दे चौथाई छटांक घी भी मिला दे। पकौड़ी सी काट के सीखचों में छेद कर कच्चे सूत से लपेट दे, ताकि गिरने या टूटने न पावे फिर कोयले की आग पर पकावें।

कोफता कीमा

गोश्त सेर भर, प्याज आध पाव, लहसन एक तोला, दही पाव भर दालचीनी दो माशा, इलायची, काली मिर्च, धनियां, अदरक हल्दी, जीरा सौंफ—सब मिलाकर डेढ़ छटांक और नमक अन्दाज का।

इन सब मसालों को पीस डाले, प्याज लहसुन धनियां और अदरक को दही में पीसे इसमें कीमे को फेंट डाले। अलग खौलते पानी में वड़ियाँ बनाकर पकाले। जब वड़ियां कड़ी पड़ जांय तब कड़ाही में पाव भर के अन्दाज घी डाले। प्याज के लच्छे को उसमें भूनते २ सुर्ख कर डाले। हल्दी डाल दे और लहसुन पानी का छींटा मार कर ढक दे। पक जाने पर उतार ले।

मछली की पकौड़ी

बड़ी मछली या रोंहू को काट बनाकर पानी में उबाल डाले। जब खूब पक जाय तब अच्छी तरह मसल कर कांटों को अलग फेंक दे। इस तरह हुऐ भरते की टिकियां बनाकर घी में तल ले। फिर इन टिकियों को मसल कर भुरभुरा बना डाले। अदरख, सोया, धनियां, प्याज, लहसुन, लाल या हरी मिर्च इन सबको कतर कर मिला दे। फिर बराबर का बेसन और कड़ी दही सबको मिलाकर फेंट डाले। तत्पश्चात् पकौड़ियां बना लें या टिकिया बना लें।

मछली का पिंडंग

पिंडंग कहते हैं एक प्रकार के मांस और अन्न के मिले हुए पकवान को।

मछली	सरसों पिसा हुआ

दबाबा हुआ आलू	अण्डा
दूध ताजी, ताजी चटनी	मक्खन जीरा आदि

मछली के कांटे और ऊपर के चमड़े को हटा दो । आलू और उबाली मछली को एक में कुचर दो । दोनों बराबर रहें । मक्खन मिला दो, जीरे बुकनी डाल दो । फिर सरसों और अण्डे का जूस भी गेर दो इतना दूध दो कि बहुत पतला न होने पावे । छिछली कड़ाई में खूब भूनो । आधा घण्टे भूनते रहो । ताजी चटनी के साथ खाओ ।

झिंगवा

यह भी एक प्रकार की मछली है । छोटी और बड़ी दोनों तरह की होती है । मछलिहारे इसे मारने के बाद सूखने के लिये धूप में डाल देते हैं । अच्छी तरह सूख जाती हैं, तब बोरों में भर भर के बाहर भेजते हैं । यह छी आठ दस महीने तक रक्खी रहती है बिगड़ती नहीं । इसकी बनावट ऐसी होती है, इसको काटने या बनाने की आवश्यकता नहीं ।

गरम मसाला, दही, बेसन—ये तीनों चीजें एक में मिलाकर इसमें पेट कर पकौड़ी की तरह खड़ी मछली तल लीजिये ।

अथवा बिना भूने हुए, सिल पर इसे आटा कर लीजिये । फिर घी में तला दीजिये । चटनी के मसाले डालकर इसे चटनीनुमा भी बनाकर खाते । यह रसेदार अच्छी नहीं होती । इसे सूखी ही बनाते हैं ।

सीप या घोंघे

दस सीपें या घोंघे	आधी छटांक घी
दो चम्मच आटा	४ चम्मच मक्खन
मिर्च और नमक	नीबू का रस

सीप या घोंघे को तोड़ कर भीतर का माल निकाल लीजिए । इन सब चीजों अर्थात् आटा, मिर्च नमक, नीबू का रस और मक्खन को मिला दीजिये । फिर घी में आध घण्टे तक पकाइये । ताजी चटनी के साथ खाइये ।

मांस

अंग्रेजी रीति—मांस को पहिले पन्द्रह मिनट तक खूब उबालिये ।

इसे खौलते पानी में उबालिये, ताकि उसमें खूब मोटी और कड़ी पपड़ी प-
जाय कुछ लग न रहे। इसके पन्द्रह मिनट में आंच धीमी कर दीजिये और
मन्दी आग पर अच्छी तरह पका लीजिये। यदि बर्तन का पानी सूख जाय
या उबालने का बर्तन बहुत गरम हो जाय तो ऊपर शीतल जल छोड़ दीजिये।
'फ्लोट' या जोड़ को उबालते समय खौलते पानी में मांस छोड़िये, उबालते
समय ऊपर के भाग को फेंकते रहिये अन्यथा रंगत खराब हो जायगी।

इस तरह उबालने के उपरांत तब ये लोग मांस को विविध रीति से खाते हैं। उबालने के बाद ये चटनी या भुने हुए मसाले से बिना घी, तेल में मसाले के साथ पकाते हो टुकड़े-टुकड़े करके खाते हैं। ये लोग भेड़ का मांस अधिक खाते हैं, बकरे इन्हें बहुत कम मिलते हैं। भेड़ के मांस को 'मटन' कहते हैं। इनका मांस खाने का जो ढङ्ग है, वह पुराने जङ्गली लोगों से मिलता-जुलता है। यह दूसरी बात है कि ये आज दुनियाँ के अधिकांश भागों के शासक हैं, परन्तु उनमें जङ्गलीपन का बाहुल्य है। पूरी की पूरी मुर्गियाँ, मछलियाँ, छोटे-छोटे मेमने (भेड़ के बच्चे) कबूतर उबालकर उनमें ऊपर से मसाला, कभी-कभी केवल नमक छिड़क कर खाते हैं।

मांस पकाने की रीति

मांस दो सेर	दही आध सेर
घी आध सेर	धनियां, अदरख, लहसुन,
गरम मसाला एक छटाँक	प्याज, हल्दी, लाल मिर्च
	सब मिलाकर पाव भर।

माँस को धो काटकर तैयार कीजिये। माँस धोने के लिये पोटास पर मैंगनेट का पानी हितकारी होता है। घी में प्याज के लच्छों को तल ले फिर मांस को डाल दे। दोनों को चलाके भूने। फिर मांस गलने लायक पानी डाल दे। जब पानी आधा रह जाय, तब मसाले को घी में भून ले। मसाले वाली कढ़ाही में मांस को उड़ेल दे। सफेद प्याज के आधे-आधे टुकड़े करके डाल दे। उबला हुआ आलू भी पड़ता है। बाद पीसी हुई केशर भी डाल दे। मांस पकने में विलम्ब हो तो दो चम्मच देशी खांड डाल दे और दो नीबुओं

रस। इससे शीघ्र पकता है। मांस, रोटी और चावल दोनों के साथ खाते यदि रोटी के साथ खाना हो तो खूब पतली-पतली रोटियाँ हों अन्यथा व खूब महीन और सुगन्धित होना चाहिये।

कोरमा

धनियाँ, लाल मिर्च, हरा लहसन इन तीनों चीजों को २-२ तोला। दे। पतीली में पाव भर घी चढ़ा दे। इसमें प्याज कतर कर तड़का दे दे। जब प्याज लाल हो जाय, मसालों को पीसकर घी में भून डाले फिर आध सेर मांस काट बनाकर सबके साथ भूने। भूनते २ जब भूरापन आने लगे अन्दाज का नमक छोड़कर आध सेर पानी छोड़ दे। पकने और सूख जाने पर दही छोड़ दे।

पोलाव एखनी

मांस आध सेर — चावल महीन आध सेर

घी पाव भर

मसाले में दालचीनी, लौंग, इलायची, कालीमिर्च, जीरा तथा प्याज, अदरक होना चाहिये। पहिले घी, प्याज, अदरक, नमक और धनियाँ के साथ शोरवा को पकावे। पक जाने पर लौंग और घी से बघारा दे देवे। एक अन्य पतीली में घी गरम करे, शोरवे को छान ले। टुकड़ों को फिर से भूने, जब अच्छी तरह भुन जाँय, तब एक करछुल शोरवा और एक छटांक दही के साथ शेष मसाले मिलाकर डाल दे। जब शोरवा कुछ कड़ा हो जाय, पके चावलों को इसमें डालकर मिलावे। फिर सबको मिलाकर पन्द्रह मिनट तक आग पर पकावे।

अण्डा

आजकल अण्डा खाने की प्रथा चल पड़ी है, अधिकांश लोग अण्डा खाने लगे हैं, कमजोरी की बीमारी में डाक्टर लोग औषधि के रूप में देते हैं। लेखक ने ऐसे लोगों को खाते देखा है जिनके घर में ठाकुरजी की मूर्ति विराजमान है।

चुनाव

अण्डा ताजा है या पुराना यह जानने के लिये ठन्डे पानी में डाल दो। यदि डूब जाय तो ताजा समझो अन्यथा पुराना। यदि अण्डों को कुछ दिन रखना हो तो चूने के पानी में रखो। जब पकवान तैयार करना हो तो हर अण्डे को अलग २ तोड़ो, क्योंकि यदि एक ही वर्तन में तोड़ोगे तो खराब अण्डा (यदि संयोगतः मिल गया) सबको खराब कर देगा अण्डे को फोड़ने के पहले खूब पोंछ लो।

पकवान एक।

लहसन के ६ दाने उबाल लो। फिर लहसन को पीस लो उसमें तेल नमक, मिर्च और सिरका मिला दो, फिर तवे पर घी डालकर इस चटनी को फैलाकर उस उबले हुए अण्डे का माल फैला दो। दो तीन बार उलट पुलट दो।

पकवान दो।

पाव भर दूध में आटा डालकर औटाकर गाढ़ा कर लो। तीन प्याज कतर लो। दूध में डाल दो, आध घण्टे तक सिजाओ। बाद को एक छटाँक मक्खन डालो। तीन अन्डे उबाल लो, उन्हें छिछले तवे में इन मसालों के साथ कुछ देर तक पकाओ।

पकवान तीन।

दो बड़े चम्मच भर टोमैटो की चटनी गरम करो उसमें थोड़ी सी ब्रान्डी छोड़ दो। अब इसे पकाकर मलाई के माफिक गाढ़ा उतार लो, उबले हुए पाँच अण्डों के माल को सब में मिला दो। फिर एक छिछली कड़ाही में पन्द्रह मिनट तक घी उलट पुलट कर पका लो।

आमलेट।

अन्डों को तोड़कर माल निकाल लो नमक मिर्च मिला दो। छै अन्डे पीछे एक चम्मच शीतल जल डाल दो। इससे आमलेट हल्का ।

ा। जब अण्डा घी या २ छटाँक मक्खन मिला दो। एक छिछली कड़ाही र को उलट दो। ताव देखकर उलटते रहो, ताकि जलने न पावे। जलने में नष्ट हो जाने का डर रहता है।

चिड़िया।

कबूतर, बतख, मुर्गियाँ, तीतर, हरियल, लालसर धनेश, पहाड़ी झीलों में वाली कई प्रकार की चिड़ियों का माँस खाने के काम आता है। का माँस बड़ा उत्तेजक होता है।

साधारण तथा इस माँस को भी पूर्ववत् रीति से पकाते हैं। पक्षियों के बीच के भाग का ही माँस खाने के काम आता है। अन्य भाग फेंक दिया जाता है। तालों या झीलों में पाये जाने वाले पक्षियों (उन लोगों का कहना है जो खाते हैं) अच्छी होती है। किस पक्षी के मांस में क्या विशेषगुण हैं यह आयुर्वेदिक ग्रन्थों में देखा जा सकता है।

बनाने की रीति

पंखों को अच्छी तरह नोचकर साफ कर लीजिये, गला और पैर काट कर फेंक दीजिये। धड़ को काम में लाइये। मिर्च और जीरे का बघारा देकर भूनिये। प्याज की कतरन छोड़ दीजिये। जब भूरापन आ जाय, तब हरे चने या मटर (यदि मौसम हो तो) छोड़ दीजिये, गरम मसाला छोड़कर इतना पानी छोड़िये जिससे टुकड़े दीख न पड़े। आधे घन्टे तक पकाइये।

बिस्कुट और डबल रोटी

बिस्कुट शुद्ध अङ्गरेजी प्रकार का खाद्य है। यह आटा (मैदा) शक्कर दूध व फल के संयोग से बनता है। बिस्कुट बनाने वालों का कहना है कि अन्डे का रस मिलाने से यह खूब फूलता तथा स्वादिष्ट होता है, परन्तु इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि बिना अन्डे के यह न बनता हो। आज हर नगर में हिन्दू बिस्कुट फैक्टरियाँ बन गई हैं और बिना अण्डा इस्तेमाल किये बिस्कुट या डबल रोटी तैयार करती हैं।

बिस्कुट नमकीन और मीठी दोनों प्रकार की होती हैं। इसके पकाने के लिये चूल्हा विशेष रीति से तैयार किया जाता है, जिसे भट्टी कहते हैं।

भट्टी में ऊपर आग जलती है और भीतर की ओर लोहे या टीन परातें चद्दरों पर या लोहे ढांचों में रखकर पकाया जाता है। आँच ऊपर से जाती है। ऊपर की आँच पाकर यह फूलता है।

हिन्दुस्तानी बिस्कुट को एक प्रकार से नानखताई भी कहते हैं।

नानखताई—बराबर २ मैदा और शक्कर लेकर मिला दे, फिर का मोमन देकर इन्हें आग पर रखकर बिना पानी के उबाल ले। ठप्पे हैं, उन्हीं ठप्पों में दाब २ कर चद्दरों पर फैला दे, फिर इन चारों पूर्वोक्त रीति की भट्टी के भीतर रख दे। पकने पर ऊपर की भरोये लाल भूरी दीखेगी। कोई कोई फट भी जायेगी।

बिस्कुट बादाम का

बादाम को पीस लीजिये, उसमें नीबू के दाने डाल दीजिये, बिस्कुट एक विशेष प्रकार के कागज के सांचे में पकाये जाते हैं जो आग नीचे रखे रहने से जलते नहीं। जब फूलकर भूरे हो जाँय उतार लीजिये, उ पर पिस्ते कुतर कर डाल दीजिये।

अमेरिका बिस्कुट

मक्खन १॥ छटांक, मैदा आध सेर, पाव भर दूध और पानी आटे में मक्खन का मोमन दे दो, फिर दूध छोड़ दो। फिर खूब गूंदों। गूंदे हुए आटे को सांचे में रखकर पकालो।

अदरक का बिस्कुट

शक्कर और मक्खन एक में मिलाकर मैदा में मोमन दो। यदि आटा आध सेर हो तो आधी छटाँक अदरक पीसकर डाल दो। आटा शक्कर का दूना रहे। आध पाव दूध छटांक पानी से गूंद लो, फिर पकाओ।

चावल का बिस्कुट

चावल भिगोकर उसका मैदा पीस लो, यदि पाव भर मैदा हो तो आध पाव शक्कर, आध पाव अजमोद मिला दो, सबको मक्खन में मलदो, फिर अन्दाज से छोड़कर गूंध लो।

केक

आध पाव मैदा, आध पाव शक्कर, डेढ़ छटांक अजमोद एक छटांक मक्खन, बादाम का सत्त एक चम्मच, अन्दाज से दूध।

मक्खन, अजमोद और शक्कर मिला दो, फिर मैदा डालो और बादाम का सत्त, फिर दूध। सबको अच्छी तरह मिलाओ। टीन के सांचे को चिकनाई लगाकर तैयार रक्खो, उसमें मिली हुई चीजों को सांचे में डालकर मन्दी भट्ठी में एक घन्टे तक पकाते रहें यह एक केक का सामान लिखा गया है।

मोदक (पौष्टिक)

बड़ी हरीतिकी की छाल	१ सेर
बहेड़े का छिलका	१ सेर
आँवले का छिलका	१ सेर
गाय का घी	॥ सेर
मिश्री का चूर्ण	२ सेर

विधि—छिलकों को अधकुटा कर सुखाओ, जब खूब सूख जाय तब चक्की से पीस डालें। मन्द अग्नि पर लोहे की कड़ाही चढ़ाकर घी को खूब गरम करें। बाद को सफूफ किया छिलका उसमें डाल दें, खूब भूने। जब सुगन्धि निकलने लगे, मिश्री का चूर्ण डालकर तुरन्त उतार लें। अब लड्डू बाँध लें।

एक अनुभवी चिकित्सक का कहना है कि यह मोदक कब्ज, मन्दाग्नि, रक्त दोष, दमा तथा बवासीर को दूर करता है, बल-वीर्य में वृद्धि करता है। इसके खाने से खब भूख लगती है।

जिन्हें सदा परदेश में रहना पड़ता है तथा जिन्हें "पानी लगने" का डर बना रहता है, उन्हें इस तरह के मोदक सदा अपने पास तैयार रखना चाहिये।

टोमैटो या टमाटर की तरकारी

टोमैटो या टमाटर अथवा विलायती बैंगन आधुनिक संसार की एक चीज है। इसे अधिकतर पहिले अङ्गरेज खाते थे; परन्तु अब कुछेक डाक्टरों के यह कह देने कि टोमैटो में शक्ति वर्द्धक तत्व अधिक होता है, बहुत लोग खाने लगे हैं। अङ्गरेजी ढङ्ग से इसकी तरकारी बनाने की विधि यहाँ लिखी जाती है।

पहली विधि—

बड़े तथा कड़े टमाटर लो, उन्हें खड़े खौलते पानी में डाल दो, दस मिनट तक बर्तन का मुँह बन्द कर दो। दस मिनट बाद उन्हें निकालकर ठन्डे पानी में छोड़ दो, फिर पतला छिलका उतार डालो। आधे पर काटकर दो फाक कर दो। इस पर चटनी लगाकर छोटी छोटी तश्तरियों में रहने दो। टोस्ट के साथ खाने को दो।

दूसरी विधि—

६ बड़े बड़े टमाटर — १ तेजपात

पिघला हुआ मक्खन — पनीर — मिर्च

टोमैटो के भीतर की गुद्दी निकाल कर पीस डालो, पीसते में तेजपात भी डाल दो। इस चटनी में थोड़ा सा मक्खन मिला दो। फिर मोटे तवे पर खूब कल्हारो (भूनो)

टोमैटो की गुद्दी इस ढंग से निकालो जिससे उसमें एक मोटा सा छिलका रह जाय और वह पूरा का पूरा बना रहे। अब जिस रास्ते गुद्दी निकली हो, उसी रास्ते कल्हारी हुई चटनी भर दो। जब खूब भर जाय तो छेद पर पनीर चिपका मुँह बन्द कर दो। गहरे तवे पर अब जैसे उबाला हुआ आलू भूना जाता है भून लो, ऊपर अजमोद का चूरन डाल दो।

तीसरी विधि—

टोमैटो और प्याज एक साथ बनाने की ये रीतियां हैं—

४ बड़े बड़े प्याज — मक्खन

१ छटांक पनीर टमाटर
नमक मिर्च

टोमैटो को नमकीन पानी में उबालो, जब मुलायम हो जाँय निकाल लो, प्याज कुतर लो, एक चौड़ी सी तश्तरी में प्याज की कुतरन को बिछा दो, उस पर नमक और मिर्च सफूफ कर छिड़क दो। अब टोमैटो को तराश कर उस पर तह जमाओ, अब पनीर मिलादो, ऊपर से मिर्च और नमक की बुकटी डाल दो, इस मिश्रित को घी में डालकर कबाब कर लो।

टोमैटो की कलौंजियां

अन्य कलौंजियों की भाँति टोमैटो की भी कलौंजी पकाई जा सकती है। परन्तु इस बात का ध्यान रखना होगा कि टोमैटो का छिलका बड़ा हल्का होता है। इसलिये अधिक देर तक पकाने से यह गल जायगा। अन्य टोमैटो में जो चीज भरी जाय उसे पहिले ही खूब पका लेना चाहिये।

चावल (विदेशी ढंग)

इटैलियन चावल

१ बड़ी चम्मच घी नमक
१ छटांक उबला हुआ चावल मिर्च
१ छटांक टोमैटो की बटनियां कुतरन पनीर

घी को कटोरदान में रखकर गरम करो। जब घी जलने लगे, चावल और टोमैटो डालकर खूब हिलाओ। चावल लगने न पावे। फिर नमक, मिर्च और पनीर छोड़ दो।

पनीर का पहले भी उल्लेख हुआ है। पनीर दूध से बना एक पदार्थ है। यह खट्टा होता है। पनीर को एक प्रकार की दही समझिये।

रूसी चावल

उबला चावल घी
टोमैटो की कुतरन हरी मटर
नमक मिर्च

बर्तन में घी डालकर आग पर रखो। जब घी में महक आजाय बर्त उतार लो। चावल को उसमें फैला दो। उस टोमैटो की एक तह जमा दो टोमैटो के ऊपर फिर चावल की दूसरी तह जमाओ। उस मक्खन की दूसरी तह दो। फिर चावल की दूसरी तह दो। इस पर हरी मटर बिछा दो। ज वर्तन में सामान मुँह तक आ जाय तब आखिरी तह चावल का फिर दो। अ गरम घी ऊपर से फैलाकर छोड़ दो, घी भी आग पर चढ़ा दो। २० मिन तक पकने दो। उसके बाद चौड़ी कढ़ाई में जीरे का बघारा देकर सबको कल्हा लो। कल्हारते समय नमक, मिर्च भी मिला दो।

स्पेनिश चावल

२ चम्मच घी — १ छटांक प्याज की कुतरन

आधा पाव चावल — २ बड़े बड़े टोमैटो

घी को बर्तन में रखकर गरम करो। चावल को उबाल कर घी छोड़ कर पन्द्रह मिनट तक खूब कल्हारों तब टोमैटो और प्याज छोड़ दो। टोमैट कटा हुआ होना चाहिये। सब मिलाकर मुलायम कल्हार दो। उतार कर बर्तन को ढक दो। ऊपर से घी और छोड़कर नमक और मिर्च मिला दो।

मशरूम या गुच्छी

यह भाजी पंजाब की ओर बड़ी मंहगी मिलती है और बड़ी उत्तम समझी जाती है। ४) से लेकर २) सेर तक बिकती है। है तो यह एक प्रकार की भाजी (पेड़ पौधे की रीति) लेकिन इसमें स्वाद गोस्त की ही तरह होता है। इसीलिये यू० पी० के पूर्वीय जिलों में वे लोग जो निरामिष भाजी हैं, इसे नहीं खाते।

यह जमीन फोड़कर निकलती है। इसीलिये इसे कहीं २ भूफोड़ भी कहते हैं। इसे अधिक न खाना चाहिये गरम है। अंग्रेज भी इसे बड़े महत्व की भाजी मानते हैं।

बनाने का तरीका (अंगरेजी)

गुच्छी — मघ

मक मिर्च — २ या ३ अण्डे

ाई मे घी में गुच्छी को कतरकर लो। उन्हें नमक, मिर्च मिलाकर । अण्डे फोड़ दो। इसे थोड़ी कड़ाही में घी डालकर भूनो। इसमें छोड़ दो। अब दूध और अण्डा मिलाकर उसमें डालो अब कतरी । उसमें डाल दो नमक मिर्च मिलाकर दम मिलकर सीझने दो।

गुच्छी और अन्डा

गुच्छी	१ प्याज
नये अण्डे	नमक मिर्च
घी	

२ या ४ अण्डे उबाल लो। इन्हें एक बार ठण्डे पानी में छोड़ दो। ाने पर उन्हें लम्बाई की ओर से २ फांक कर दो। ऊपर के कई दूर कर दो मसाला को घोकर सुखा लो। छोटे २ टुकड़े कर लो। ाज का बघार देकर गुच्छी को भर लो। अब इस गुच्छी और अण्डे को साधारण गोश्त की रीति से पका लो।

गुच्छी की देशी रीति

पिसे गरम मसाले को भून कर रख लो। गुच्छी को प्याज के बघारे दार लो ऊपर से मसाला छोड़ दो। यह रसेदार अच्छी होती है। पाव में छः सात व्यक्ति खा सकते हैं।

कुछ अंग्रेजी मिठाइयाँ

चार्लीशुगर

चौथाई सेर दाने

एक

ही चक्कर में ताव आ जायगा। पानी सूखने न पावे। फिर नीबू की ४ बूं
सत्त। बाद को कढ़ाही के शीरे को चिकने पत्थर की चौकी पर उड़ेल दीजिये
ठण्डा हो जाने पर चाकू से पतला २ काट लीजिये। सावधानी से उस ल
को उठा लपेट कर कुन्डल कर दीजिये। फिर उन्हें बोतल या शीशे के इमर्तब
में रख लीजिये।

अदरक की टिकिया

१॥ सेर शक्कर — २ सेर पानी
पाव भर अदरख

शीरा बनाले। पानी में कमी-वेशी हो तो उसे ठीक कर लीजिये
शीरा कड़क पर आने लगे तो अदरख के लच्छे उसमें डालकर खूब घोंटने
बाद ही किसी छिछले मुंह के बर्तन तथा थाली आदि में जिसके नीचे पतल
तह शक्कर भुरभुराई हो, उड़ेल दीजिये ताकि पैंदी से शीरा चिपकने न पावे।
ठण्डा होने पर जिस शक्ल में चाहें, इसे काट लीजिये।

करमेल्स

आधा सेर शक्कर — आधी छटाँक घी
सेर भर पानी — आधी छटाँक मक्खन
सत्त अजवाइन

शीरा इतना कड़ा बनाइये कि थाली में डालते ही वह कड़ा जम जाय।
कढ़ाही में ही घी और मक्खन मिलाकर पहिले शीरे को खूब घोंटिये। ऊपर
४-५ बूँद अजवाइन का सत्त डालकर मिला दीजिये, फिर थाली में उड़ेल
कर टिकियाँ काट लीजिये।

फल और हमारा भोजन

कुछ फलों के बारे में हम सरसरे तौर से पहले लिख आये हैं, लेकिन
वह पर्याप्त नहीं समझा गया। अतः अब हम फलों के बारे में यहाँ विस्तृत
रूप से कुछ और लिख रहे हैं। फल का हमारे जीवन में बहुत बड़ा महत्व

ये हमारे स्वाभाविक भोजन हैं। इनके खाने से शरीर का हर प्रकार हित होता है।

फलों के कई एक भेद होते हैं। यथा रूप भेद, रङ्ग भेद उत्पत्ति भेद, गुण भेद, वृक्ष भेद तथा आकार भेद।

फलों की अवस्था के अनुसार निम्नलिखित भेद होते हैं:—

(१) ककोंडी—जब कि वे फूलों के भीतर रहते हैं।

(२) टिकोरा—जब वे फूल फाड़कर बाहर निकल आते हैं और कच्चे तथा हरे रहते हैं। इसी अवस्था में फल अपना स्वाभाविक रूप धारण कर लेता है और उसमें गुठली पड़ जाती है। पर छिलका कोमल रहता है।

(३) दृढ़ अवस्था इसको देहाती भाषा में जरियाना कहते हैं। इस अवस्था में छिलका कड़ा हो जाता है, गुठली दृढ़ होने लगती है। गुदा पड़ जाता है।

(४) अधपक—इसे देहाती भाषा में 'गुरमाना' कहते हैं। थोड़ी थोड़ी मिठास इस अवस्था में आरम्भ होती है। अब यहाँ से पकना प्रारम्भ होता है।

(५) पकना—इस अवस्था में फल अच्छी तरह पक जाता है। उसमें रंग, रूप, रस, गुण, सभी अपनी प्रकृति अवस्था को पहुँच जाते हैं।

(६) आखिरी अवस्था—इस अवस्था में या तो फल सूखने लगता है, या सड़ने लगता है। उसमें दुर्गन्ध पड़ जाती है और उसका आकार भी परिवर्तित हो जाता है।

दुनियां में छः रस हैं, यथा—

खट्टा, मीठा, नमकीन, चरपरा, कड़ुआ और कषाय। किसी में एक, किसी में दो किसी में तीन, इसी तरह हर एक फल में विभिन्न रसों का संयोग होता है। प्रकृति की लीला को समझना अधिक कठिन है, परन्तु

समझने पर प्रकृति की लीला का स्मरण कर हमें महान् आश्चर्य होता प्रकृति को प्राणी मात्र की माता समझनी चाहिये आपने देखा होगा जाड़े के दिनों में प्रातःकाल कुएं का जल गरम और गरमी के दिनों में शी रहता है। ठीक इसी तरह प्रकृति जिस जिस ऋतु में जो फूल उप है, उस ऋतु के फल से अपने ऋतु में उत्पन्न होने वाले दोषों को न का गुण दे देती है।

उदाहरणार्थ जामुन को ले लीजिये। यह चैत बैसाख में पकता गर्मी में जबकि बहुत गरिष्ट चीज नहीं पचती, जामुन आसानी से प का काम करती है।

यह पहले बतलाया जा चुका है, कि फलों में पोष्य तत्व अधिक मात्रा में पाया जाता है। अस्तुः उसे यहाँ दुहराने की आवश्यकता नहीं है।

अब हम यहाँ कुछ प्रमुख फलों का परिचय देते हैं, इससे आपको इनके सेवन में काफी सहूलियत मिलेगी।

अनार

रसों का संयोग	मधुर अम्ल, कसैलापन
विटामिन	बी० और सी०
गुण	मीठा अनार, वात, कफ और पित्त को दूर करता है।

आम तौर से अनार का रस शीघ्र पचने वाला और शक्ति वर्द्धक होता है। जिस रोगी के लिये सभी फल वर्जित कर दिये गये हैं, उसे अनार का रस दिया जाता है। यह कमजोर हृदय को दृढ़ बनाता है जलन, हृदय रोग, कण्ठ रोग में लाभ पहुंचाता है। मीठे अनार का प्रयोग अच्छा होता है। एक बात और है, वह यह कि अनार खाकर ही आप नहीं रह सकते, शरीर के लिये जिन जिन तत्वों की आवश्यकता होती है। वे सभी तत्व इस फल में नहीं मिलते। इसका छिलका पचांग औषधि के काम में आता है। इसका दाना चूसा जाता है।

अंगूर।

इसके कई नाम हैं, यथा दाख, गोस्तानो। यही सूखने पर किशमिश और मुनक्का बन जाता है। इसमें रज, वीर्य बढ़ाने की ताकत होती है। इसमें विटामिन ए० बी० और अधिक तादाद में सी० मिलता है, यह फलों में उत्तम फल है। इससे कई एक रोगों को दूर किया जा सकता है। देशी अंगूर खट्टे होते हैं। साधारणतया जो अंगूर थोड़े पतले और लम्बे होते हैं मीठे होते हैं। बीजदार वे बीज दोनों तरह के अंगूर होते हैं जो गुण दूध में पाये जाते हैं, वे ही गुण अंगूर में भी मिलते हैं। इतना ही नहीं, वरन् दूध से यह जल्दी पचता भी है। इसका गूदा चूसा जाता है। कुछ लोगों की राय है कि इसका छिलका चूस कर थूक देना चाहिये। इससे मन्दाग्नि वालों को लाभ मिलता है। मलेरिया के दिनों में अंगूर का सेवन हितकारी होता है।

आम।

आम एक सुन्दर फल है। इसके बारे में हम पहिले ही लिख आये हैं। इसमें विटामिन ए० दो अंश और सी तीन अंश होता है।

अमरूद।

अमरूद में विटामिन बी० और सी० मिलता है। इसे भोजन के बाद खाना चाहिये। बरसाती अमरूद से जाड़े में होने वाला अमरूद होता है। इलाहाबाद का सुप्रसिद्ध अमरूद जाड़े में ही होता है। यह कसैला, मीठा और खट्टा होता है। अच्छे अमरूद में यह तीनों रस इस अनुपात में रहते हैं कि इसका स्वाद अत्यन्त रुचिकर मालूम होता है। ज्यादातर 'बकइया' किस्म के अमरूद मीठे और अच्छे होते हैं। बहुत बड़े अमरूद स्वाद के नहीं होते। जिन्हें बवासीर, मन्दाग्नि की बीमारी हो जिनके पेट का दबाव अधिक रहता हो, उन्हें अमरूद खाने के बाद खाना खाना चाहिये। कफ प्रकृति वालों को नमक, काली मिर्च के साथ खाना चाहिये।

आंवला ।

जिस त्रिफला का आयुर्वेद शास्त्र के भीतर विशेष महत्व माना गया है, उसमें एक आंवला ही मुख्य है, यह अनेक रोग नाशक है। वात कफ और पित्त, इन तीनों विकारों में इससे लाभ पहुँचता है। इसका अचार मुरब्बा तो बनता ही है पर इसे कच्चा भी खाया जा सकता है, लेकिन लोग कम खाते हैं। फिर भी इसे खाने की आदत डालनी चाहिये। जब इसके कषैलेपन से आपकी तबियत ऊब जाय तब आप थोड़ा पानी पी लिया करें, इसमें कषैलापन, अम्ल और मधुर, ये तीन रस होते हैं।

अखरोट ।

यह पहाड़ी फल है। काबुल से विशेष आता है। अखरोट शाम के समय खाना चाहिये। जिन्हें दिमागी काम करना पड़ता है, उन्हें अखरोट का सेवन करना चाहिये। इसमें विटामिन ए० और बी० पाया जाता है।

अँजीर ।

यह एक तरह का गूलर है। इसमें खून बढ़ाने की शक्ति होती है। निर्बल व्यक्तियों को इसे शाम को खाना चाहिये।

विटामिन और उसकी खूबियां।

विटामिन कहते हैं खाद्य पदार्थों में जो विभिन्न प्रकार की शक्तियां रहती हैं। उन्हें कोई २ पोष्य तत्व, कोई प्राणशक्ति आदि नाम से पुकारते हैं। इसे भोजन का सार समझिये। जिस वस्तु में सार नहीं रहता, उसका खाना न खाना दोनों बराबर हैं। 'सार' हीन अर्थात विटामिन रहित भोजन से स्वास्थ्य या शरीर का कोई उपकार नहीं हो सकता।

कच्चे भोजनों में डाक्टरों का कहना है, विटामिन अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसलिये प्राकृतिक चिकित्सा वाले डाक्टर कच्ची चीजें खाने की विशेष सलाह दिया करते हैं।

विटामिन की संख्या ५-६ तक निश्चित है, कारण इतनी ही संख्या के विटामिन की अभी तक खोज हो सकी है।

किस विटामिन से क्या लाभ होता है, इसे हम सिलसिलेवार दे हैं।

विटामिन अ (ए)

क—शरीर की बाढ़ होती है और रगें दृढ़ होती हैं।

ख—शिशु शरीर के लिये विटामिन का होना परमावश्यक है।

ग—छूत-छात से उत्पन्न होने वाले रोगों से विटामिन रक्षा करता है।

घ—आँख के खास-खास रोगों के लिये औषधि का काम करता है।

निम्नलिखित वस्तुओं में विटामिन 'अ' मिलता है

सेब, केला बादाम, नारियल, ककड़ी, खीरा, अंगूर, नीबू आम, नेवा, पपीता, नाशपाती, अनन्नास, मूंगफली, अखरोट, पिस्ता चुकन्दर, बन्दा करमकल्ला, सेम, गाजर, गोभी, दूध, घी, मक्खन, गेहूँ, मछली, अण्डा, गोश्त, और शलजम के पत्ते, मिर्च हरा मटर, सीताफल, मूली, पालक और शकरकन्द रेखांकित फलों में बहुतायत से पाया जाता है।

निम्न लिखित फलों में यह सार नहीं होता। इमली, टमाटर, बैंगन, मुनक्का, अंजीर, (ताजा) अमरूद, खरबूज, अनार, लीची, बेर।

यदि यह सार आपके भोजनों में न हो तो आपके शरीर और स्वास्थ्य पर ये प्रभाव पड़ सकते हैं।

आँख, नाक गला, कान, फेफड़े में रोग हो जाय निमोनिया क्षय, ग्रंथियों की सूजन, पेचिश, जलोदर, रतौंधी हो जाय। आपका शरीर बढ़े नहीं।

विटामिन (बी)

(क) हृदय, रग, मस्तिष्क को बल और स्फूर्ति देता है।

(ख) पाचनशक्ति बढ़ाता है।

निम्न लिखित वस्तुओं में यह तत्व अधिक पाया जाता है—

अन्न—गेहूँ, जौ, मकई, चावल (भुजिया नहीं) सोयाबीन, मटर दाल, चना। भाजी—(हरी) टमाटर, प्याज, चुकन्दर मूँग फल— अखरोट, नारियल, खजूर, नारंगी, पपीता, अमरूद। दूध, अण्डा गोश्त।

जहां विटामिन ए० पकने पर नष्ट हो जाता है वहीं विटामिन बी० का यह गुण है कि यह पकाने पर भी नष्ट नहीं होता।

यदि यह विटामिन मनुष्य को न मिले, तो वह नाना व्याधियों का शिकार हो जाता है।

पहिली बात तो यह है कि भोजन सुस्वादु नहीं मालूम होता। अजीर्ण, अपच, अधिक पस्त, रुक २ कर दस्त, पेट में दर्द, शरीर की दुर्बलता, शरीर की युद्ध शक्ति आदि विकार उत्पन्न हो जाते हैं। भोजनों में विटामिन "बी" ही प्रमुख शक्ति है।

विटामिन (सी)

(क) रक्त शोधन करता है।

(ख) हड्डियों को दृढ़ता देता है।

(ग) नेत्र की ज्योति को कायम रखता है।

(घ) खुजली आदि रोग नहीं होने पाते।

यह तत्व निम्नलिखित पदार्थों में पाया जाता है:—

कागजी नीबू, अंगूर, केला, अनन्नास, आम, इमली (लघु मात्रा) पपीता नासपाती, टमाटर, प्याज, मूली गाजर, शलजम, सलाद, पातगोभी या करमकल्ला, सेव तथा अन्य मीठे फल।

इस विटामिन के अभाव में भूख कम लगती है, रक्त कम हो जाता है, साँस अधिक फूलता है, सुस्ती आ जाती है, शरीर का भार कम होने लगता है, दांत और मसूड़ों में पीव आने लगती है।

इस "रस" को अधिक पकाना चाहिये न इसमें अधिक नमक मिलाना चाहिये।

विटामिन (डी)

इस विटामिन से शरीर की हड्डियां मजबूत होती हैं। जो लोग घरों में बन्द रहते हैं उन्हें इस विटामिन युक्त पदार्थ का सेवन अवश्य करना चाहिये।

शरीर में रक्त का कम हो जाना, चेहरे का उदास रहना, दाँत का विकार हो जाना, जुकाम का शिकार होते रहना, आदि कई रोगों का आक्रमण हो जो इस विटामिन के न सेवन करने के कारण सम्भव है। बच्चों के लिये तो यह विशेष आवश्यकीय है।

मछली के तेल तथा 'काडलिवर आयल' अण्डा, गोश्त, दूध, हरी भाजी, हरी तरकारी, गाजर, पपीता, नारियल, छेना में यह तत्व अधिक मिलता है।

वटामिन (ई)

विटामिन "ई" को पौष्टिक तत्व समझिये, इसीलिये इसके सेवन से स्त्रियों और पुरुषों की प्रजनन शक्ति बढ़ती है और इसके न सेवन से जननेन्द्रिय पर भी उल्टा असर पड़ता है। स्त्री बांझ और पुरुष क्लीव हो जाता है। स्त्रियों के गर्भ ही नहीं ठहरने पाता।

निम्नलिखित पदार्थों में यह अधिक पाया जाता है—

गेहूँ, चावल, अन्न के अंकुर, हरी भाजी, ताजा दूध, मक्खन चबली गोश्त, नारियल के फूल, कुछ फल।

ऊपर के विवरण से पाठक यह अच्छी तरह अन्दाज लगा सकते हैं कि किस किस फल या अन्न में अधिक से अधिक संख्या में विटामिन मिलता है।

SALAD कच्चे साग का अचार या रायता, फल और नानाप्रकार की चीजों का साधारण संकेत

अधिकतर लोगों के लिये सलाद केवल एक प्रकार का कच्चे या बिना पकाये हुये फलों का मिश्रण है। गरमी की ऋतु में ठण्डक पहुँचाने के लिये काम में लाया जाता है, किन्तु सलाद (Salad) के तैयार करने

के भिन्न २ और अधिक लाभदायक तरीके हैं इस बात पर खास तौर से ध्यान रखना चाहिये, जब कच्चा और हरी सलाद (Salad) को इस्तैमाल करना हो ठीक उसी समय मसाला डालो। इसके पहिले भूलकर भी न छोड़े (Lettuce) लेटयूस की स्वच्छ और अन्दरूनी पत्तियाँ कभी नहीं धोना चाहिये, किन्तु दूसरी चीजें जो कि धोई जा चुकी हैं, (साफ की जा चुकी हैं) मसाला मिलाने के पहिले सुखा लेना चाहिये।

फल अखरोट और बादाम आदि

झुके हुये चूरा किये हुये बादाम आदि फलों के सलाद का एक अनोखा मजा बढ़ा देते हैं। खास तौर से दो या अधिक प्रकार के नट्स (Nuts) मिलाये जाते हैं।

चैरी सलाद CHERRY SALAD

चैरी—(एक प्रकार का फल) आलू, बालू, साबूदाना, बिलायती मकोय, आदि ताजे चैरीज मिल सकें तो अधिक अच्छा है, किन्तु अधिक समय से बोतल में रक्खे हुए चैरीज भी काम में लाये जा सकते हैं। गुठली या चियों को निकाल दो और उसके स्थान पर सफेद हेजेल नट्स (Hazel nuts) एक प्रकार की झाड़ या मकोय का पेड़ रख दो। चखने के समय सलाद के मसालों को लेटयूस (Lettuce) की पत्तियों के झुके हुए भाग पर रक्खो।

फल की पूरी।

एक पौंड स्ट्राबेरीज (Strawberries)
आधा पौंड गूजबेरीज (Gooseberries)
आधा पौंड रासपबेरीज (Rasp berries)
एक नारङ्गी या सन्तरा
आधा छोटा नीबू — चार आउन्स चीनी
तीन केला

रासपबेरीज, गूज बेरीज और स्ट्रबेरीज को कुचल डालो (पीसो) नीबू के रस को निचोड़ कर इसमें मिला दो। केला, नारङ्गी या सन्तरे को

हो जाय तो फलों के मिश्रण में इसको मिलादो। ऊपर बालाई या मलाई से ढक दो।

फल का सलाद (जाड़े में)

सेव	केले
नासपाती	नारङ्गी या सन्तरा
थोड़े से अंगूर	पाइन चक्कर (Pane chunks)
ऋतु का कोई फल या	टुकड़े
रङ्गदार फल	

सेव—नासपाती, केला और नारङ्गी को छीलो और टुकड़े कर डालो और उसको सलाद के प्याले में रख दो। थोड़े से अंगूर [पाइन चक्कर और उसको फलों के रसके उबाले हुये शीरे से ढक दो। खास तौर से नीबू नारङ्गी या यदि पसन्द हो तो (Vainlla) वेनला देने के पहिले एक घण्टे तक रख दो और उसमें आधा आउंस मामूली तरीके से पीसा हुआ मीठा बादाम मिलादो तो स्वाद काफी अच्छा हो जायगा।

मिश्रित फल का सलाद।

कोनडीड़ पील (Condied Peel) ऋतु का कोई फल नीबू नारङ्गी का छिलका, जितना ही बड़ा फल हो उतना ही अच्छा है।

नीबू का रस　　　　　　चीनी (३ आउंस से १ पाइन्ट तक)

फलों की गुठली और छिलके को दूर करके साधारण तरीके से तैयार करो और एक सलाद के प्याले में रख दो प्रत्येक पौंड फल के लिये चाय के एक चम्मच कोनडिडपील और एक चम्मच नीबू के रस में मिलादो। सब के ऊपर हल्की चीनी छिड़क दो। उसको तीन-चार घण्टे पड़ा रहने दो, लेकिन वह मजे में हिलता रहे। यदि अधिक कड़वा (तेज) फल इस्तैमाल किया जाय तो चीनी अधिक अंश में मिलाई जानी चाहिये।

नारंगी या संतरे को मुरब्बा या अचार।

६ बड़ी २ द० नारङ्गियाँ या सन्तरे　　　　८ आउंस चीनी

नारङ्गी या सन्तरों को छीलकर गोल २ टुकड़ों में काटो, एक प्याले ख दो। छिलकों के कुछ टुकड़े (जिससे सब गूदा निकाल लिया हो) पाइन्ट पानी और ८ आउंस चीनी में रखदो एक घन्टे तक पकाओ। दो नारङ्गी या सन्तरे के ऊपर उंडेल दो और ठन्डा होने दो।

१ नारङ्गी या सन्तरे का सलाद।

२ नारङ्गियाँ	एक खाने वाला चम्मच भर कर
थेट कनिर या सुदपुदिया	जैतून का तेल
एक खाने वाला चम्मच	नमक और काली मिर्च
भर कर तारागन का सिरका (१)	
(Tarragan)	

सुदपुदिया को अच्छी तरह धोकर उसके डंठलों को फेंक दो। खूब अच्छी तरह छानकर एक सलाद के प्याले में सजादो, नारङ्गी को छील डालो और उसकी गुठली निकाल कर फेंक दो रस को पतली २ फांकों में काट कर प्याले में रख दो। एक खाने वाला चम्मच भरकर (Tarragan) तारागन सिरका और एक चम्मच भर कर जैतून का तेल डालो और उसको खूब अच्छी तरह मिलादो। इसके बाद उसमें काली मिर्च और नमक छोड़ दो और फिर चक्खो।

(२) नारङ्गी या सन्तरे का सलाद।

४ नारङ्गी	१ आउन्स केनडीड पील
२ केला	२ आउन्स मुलायम चीनी
आधा छोटा नीबू	

नारङ्गियों को छील कर काटो और उनकी गुठली या बीज को निकाल दो। केले को छीलो और काटो। केनडीड पील (Coudied Peel) के छोटे २ टुकड़े कर डालो। नीबू के रस को निचोड़ दो। सब को मिलाकर ऊपर से चीनी छोड़ दो। चीनी की मात्रा नारंगियों के मिठास के ऊपर निर्भर है। इस्तेमाल करने के तीन ! घन्टे पहिले सलाद तैयार किया जाना चाहिये और उसको खूब अच्छी तरह ठन्डा रखना चाहिये।

रास्पैरी Rasperry और सुर्ख दाख का सलाद

१ पाउन्डरी रास्परी
१ पाउन्ड दाख या मुनक्का
नीवू का छिलका (एक छोटा सा टुकड़ा)
आधा पाउन्ड चीनी
१ पाउन्ड पानी

पानी और चीनी का शीरा बनाओ। नीवू के छिलके को मिला दो। आधे घन्टे तक धीरे २ खौलने दो एक कांच की तश्तरी में फल को तैयार करो। नीवू को निकाल लो, जब कि शीरा ठन्डा हो जाय, फल के ऊपर उड़ेल दो। खूब अच्छी तरह हिलाओ।

पनीर के गोले।

नीउचेटल (Neuchatel) पनीर
मक्खन
परमीजन (Permesen) पनीर
काली मिर्च

नीउचटेल पनीर और चूर किये हुए परमीजन का समान अंशों में इस्तैमाल करो। काली मिर्च इस पर छिड़को और थोड़े पिघले हुए मक्खन से उसको तर कर दो। इस तरह छोटे २ गोले बना लो इस प्रकार सलाद को सजाओ। इस अद्भुत बात को अवश्य अजमाओ।

सेलरी (SELERY) का सलाद।

सेलरी
मुलायम बालाई
फ्रांसीसी मसाला

सेलरी के सब से अच्छे हिस्से को धोकर छोटे २ लम्बे टुकड़े करो और फिर दो बार काटो। दूसरी ओर से पतले छिलकों में काटो। जिसमें फ्रॉसीसी मसाला रक्खा है, उस प्याले में रख दो। इस पर मुलायम (पतली) मलाई छिड़क दो।

(Champignous) चैम्पगनस का सलाद।

= छोटे २ मशरूम (Mushroom) एक प्रकार का अंग्रेजी पौधा
सरसों या राई और जनसूर (Gress)
अचार
सलाद का मसाला

तेल (खाने वाला)

मशरूम (Mushroom) को बिना तोड़े ही तेल में भूनो । बाद खूब अच्छी तरह से छान लो । जब ठण्डा हो जाय सलाद के मसाले को उसको छोड़ दो । सरसों या राई और जलसूर को लपेटो ।

CHICOREE चिकोरी सलाद

इन्डीइब्ज (Endives) सलाद की एक बूटी या पौधा टोमोटोज यानी टमाटर (Tomatoes) एक अंग्रेजी सब्जी मुलायम पतली ग्रियरेर (Greyerr) की पनीर ।

बाहर की पत्तियों को निकाल दो सफेद पत्तियों को खूब अच्छी तरह धोओ, हिलाओ, फिर सुखाकर एक तैयार प्याले में रख दो । टोमैटो (टमाटर) की फाँकों से सजाओ और इसके ऊपर सफेद मुलायम पनीर लगा दो ।

देहात का सलाद ।

एक प्याले भर सफेद पात गोभी ।

एक प्याले भर सेलरी की कटी हुई फाँक

एक प्याले भर सेब का कुतरा ।

मेयोनाईज (Mayonaise) का मसाला ।

मसाले के साथ इन शाकों को खूब अच्छी तरह मिश्रित कर दो और इसको पातगोभी के अन्दर की पत्तियों के साथ इस्तैमाल करो ।

ग्रीष्म ऋतु का सलाद ।

चौथाई पौंड उबाल कर ठन्डी की हुई सेंवई ।

१ लैट्यूस (Lettuce) एक छोटी सी सुरपुटिया ।

चौथाई इनडाइव (Endive)

१ छोटी चुकन्दर की जड़ ।

४ टोमेटो (Tomatoes) टमाटर

का मसाला ।

[illegible] और चुकन्दर की जड़

को अच्छी तरह पीस कर मिला दो। इसके बाद तश्तरी में रखो, फिर सान-
धानी के साथ सेंवई को चौकोर बनाकर रख दो, फिर एक दूसरे को काटती
हुई रखना शुरू करो। टोमेटोज को चार भागों में काटो और सेंवई को ऊपर
सजा दो। हरी चीजों में सलाद के मसालों को मिला दो, परन्तु सेंवई में
मत मिलाओ।

मेरन्स का सलाद।

अखरोट
१ प्याला
मेओनेज (Mayonnnaise)
सेलरी
१ लेटयूस
जैतून का तेल
(सिरका)
टोमेटोज

अखरोट के ऊपरी छिलके को निकाल कर फेंक दो और प्याज के
साथ पानी में उबालो, यहां तक कि मुलायम हो जाय। इतना मत पकने दो
कि वह गल जाय, प्याज को निकाल लो। उसको पसा कर ठण्डा कर लो।
अखरोट की फांकें कर डालो। उनको कुछ मेओनेज में मिलादो। सेलरी के
दो तीन डंठलों को छोटे २ टुकड़ों में काट लो। लेटयूस कतर डालो। सब
को मिश्रित कर दो। सलाद को बर्तन में इकट्ठा कर दो। इसके ऊपर थोड़ा
सिरका और थोड़ा जैतून का तेल गिरादो टोमैटोज की छोटी छोटी फाँकों से
इसको ढक दो।

शाक का मिश्रित सलाद।

१ लेटयूस
१४ लुटपुटिया
२ चाय वाला चम्मच भर कर
थोड़ी मूली की कतरन
एक खाने वाला चम्मच
छोटा २ सेलरी का टुकड़ा
एक छोटी सी गाजर

लुटपुटिया और लेटयूस को कतर डालो। उसमें सेलरी और थोड़ी
मूली (अंग्रेजी मूली) को मिला दो। खूब अच्छी मिला दो। उसमें सलाद
का मसाला मिला दो। तीन पूरे सलाद के ऊपर पिसी हुई गाजर को फैला
दो। इसका स्वाद गाजर को बारीक पीसने के ऊपर निर्भर है।

मिश्रित सलाद।

१ प्याला कटा हुआ टोमेटो का छोटा टुकड़ा
१ प्याला भर कर खीरे के छोटे २ टुकड़े।
आधा प्याला मूली
आधा प्याला कटा हुआ सेब का छोटा टुकड़ा
मसाला — लेटयूस की पत्तियाँ

सब चीजों के टुकड़ों को मसाले में मिश्रित करदो और लेटयूस की पत्तियों पर थोड़ा थोड़ा करके सजादो, यह सलाद का काम देगा।

मशरूम सलाद।

आधा पौंड मशरूम	प्याज का रस
जैतून का तेल	एक तरह का छोटा पौधा
नीबू का रस	एक छोटा टुकड़ा
खीरा या मेथी आदि	मेयोनेज (अँग्रेजी पौधा)

मशरूम को तेल में १५ मिनट तक हिलाओ और नीबू का रस मिलाओ। इसके बाद बघार दो। जब ठण्डा हो तो प्याज का रस और पार्स्ले भी उसमें मिला दो। इसके बाद मेयोनेज मिलाकर दूसरी चीजों के साथ रखो।

बादाम आदि का सलाद।

४ जैतून — २ प्याला मेयोनेज की चटनी
१ प्याला भर कर बादाम, किशमिश, मुनक्का आदि।
आधी हनीड्यू

हनीड्यू को खोद लो। इसको सलाद वाले प्याले में रख दो। जैतून के टुकड़े २ कर डालो। इनको बादाम, मुनक्का वगैरह में मिला दो, मिश्रित हनीड्यू के ऊपर रखदो। खाने के ठीक पहिले ही चटनी छोड़ दो।

मटर और लोबिया सेम या फली का सलाद।

आधा प्याला उबाली हुई मटर।

,, ,, फ्रांसीसी लोविया या सेम या फली।

लेटयूस की पत्तियाँ।

सलाद का मसाला।

मटर और सेम या लोविया को सलाद के मसाले में मिला दो। इसको लेटयूस की पत्तियों पर इस्तैमाल करो।

अद्भुत सलाद।

१ लेटयूस

(सलाद) अचार का तेल

सरसों या राई और जसर

१ गाजर की जड़

आधा इनडाइव

२ टोमेटो

बड़ी पत्तियों वाला बड़ा लेटयूस लो। इसको सावधानी से चुनकर एकत्र रखदो। उसके डन्ठल के गुच्छे, सरसों जसर को पीस डालो। गाजर की जड़ की लम्बी २ फांक काट डालो। टोमेटो को छोटे टुकड़ों में काटो। पीसे हुए लेटयूस सरसों और जसर को सलाक के बर्तन में आपस में मिश्रित कर दो। एक पत्ती फैला दो, उसके ऊपर थोड़ी सी गाजर की जड़ और टोमेटो रखदो। इन सबको छिपाने के लिये लपेट या (चौपरात) दो। दूसरी पत्तियों के साथ भी ऐसा करो और उनको सावधानी से एक प्याले में रखदो। इनडाइव को सजाओ और सलाद के तेल को ऊपर गिरा दो।

टोमेटो का सलाद।

टोमेटोज

प्याज

काली मिर्च और नमक

काटा हुआ पारले

सरसों या राई

सिरका

जैतून का तेल

टोमेटोज को उबलते हुए पानी में एक मिनट के लिये छोड़ दो। उसके छिलका, गुठली या बीज को निकाल डालो और टोमेटोज की फाँक कर लो। प्याज के भी टुकड़े करलो। प्याज और टोमेटोज के पर्तों को लो। क्रमानुसार एक दूसरे के ऊपर सलाद प्याले में रखते जाओ। हर एक के

के सामने पड़े रहो, यहां तक कि बुलबुले उठने लगें। इसके बाद शेष आटे में इसे मिलाओ, यहां तक कि लोई काफी तर हो जाय, फिर कठौते में यहाँ तक गूंधो कि काफी चिकना हो जाय। इसको कठौता में र क पृ... तक ...ओं में रखकर उठने का इन्तजार करो। उसके बाद फिर गूंधो और ...टियाँ बनाओ या उसको गरम मक्खन वाले टीन में करीब २॥। घन्टे भरकर रक्खो। १० मिनट तक उसके उठाने का इन्तजार करो। उसको गरम चूल्हे पर रखकर ॥। घन्टे तक पकाओ। यह पता लगाने के लिये कि वह काफी पक गई है, एक चाकू या कोई तेज चीज को साफ रोटी के सिरे पर घुमाओ। अगर चाकू का फल सूखा निकल आवे तो समझ लो रोटियाँ पक गयी हैं। अगर खमीर उसमें लग जाय, तो थोड़ी देर और पकने दो।

मक्खन का गोला

१ पौंड गूंधा हुआ रोटी का आटा, ४ आउन्स मक्खन को गूंधे हुये आटे में लपेटो और गरम चूल्हे पर पकाओ।

बिस्कुट (Biscuit)

अमेरिकन बिस्कुट

३ आउन्स मक्खन	दूध और पानी
१ पौंड आटा	

मक्खन को आटे में मिलाओ फिर इसको दूध और पानी में (सानो) गूंधो। लोई अच्छी तरह बनाओ और इसको गरम चूल्हे पर पकाओ।

अदरक पाग

१४ आउन्स आटा	चौथाई आउन्स बाई कारबोनेट सोडा
७ आउन्स जई का आटा	आधा पौंड चूना
६ " चीनी	पौन पौंड राब
आधा " अदरख	थोड़ा सा दूध
चौथाई " मसाला	

(गेहूँ) का आटा, जई का आटा, चीनी, जिंजर, मसाला और सोडे को छानकर खूब अच्छी तरह मिलाओ। चूने में इसको खूब रगड़ो और राब के साथ मुलायम लोई में मिलाओ, आधा इन्च मोटा बनाओ। इसको मिश्रित करो, एक टीन पर रख दो। थोड़े दूध से साफ करो और एक अच्छी अंगीठी में पकाओ।

अदरक की रोटियों के मक्खन

१ पौंड राब
६ आउन्स करेडी और चीनी
अदरक
विलायती जीरे का बीज
३ आउन्स मक्खन
१२ आउन्स आटा

सबको मिलाकर टीन पर गिराओ। धीमी जलते हुए चूल्हे पर पकाओ।

सख्त बिस्कुट

२ आउन्स
झागदार दूध
१ पौंड आटा

मक्खन को झागदार दूध में इतना गरम करो कि उससे बहुत आटा गूंथा जा सके। एक गोल कील से उसको पीटो, इस काम को धीरे धीरे करो। इसको पतला पतला बना डालो इसको गोल गोल बिस्कुटों में काट लो। एक काँटे से उन सबको उठालो। ६ मिनट में वह पक जायेंगे।

मिश्रित

६ आउन्स रेडी व चीनी
१ पौंड आटा
६ आउन्स मक्खन
पौन पौंड राब

१ आउन्स जर्मी का जिंजर (अदरख)

चीनी, आटा और जिंजर को मिलाओ। मक्खन को राब के साथ उबालो। जब उबल चुके तो इनको शेष सूखी चीजों में छोड़ दो जब गूंथा हुआ आटा काफी ठण्डा हो जाय, तो इसको धीरे धीरे गूंथो और जिस टीन पर इसको पकाना हो, पतला-पतला कर डालो। चाकू की पीठ से इसमें चोखंडा चिन्ह बना दो। इसको धीमे चूल्हे पर पेचदार शक्ल में बनाओ। यह ज़र्दा रङ्ग न पकड़ने पाये कि इसको चिन्हित खण्डों में काट डालो।

बादाम आदि का बिस्कुट

एक पौंड आटा	२ आउन्स मक्खन
एक चिम्मच पकाने वाली बुकनी	नमक
बादाम, अखरोट आदि	गरम दूध

मक्खन को आटे में रगड़ें, पकाने वाली बुकनी में बादाम और क मिला दो। गरम दूध से इसको खूब गूंधो, जिससे यह थाका (ठोस) जाय। गोली कर लो, फिर बिस्कुट बनालो। आटे को टीन पर ओ।

स्फूर्तिदायक बिस्कुट

१ पौंड आटा	२ आउन्स मक्खन
२ आउन्स चीनी	दूध

चौथाई चम्मच बाई कार्बोनेट सोडा

आटे में मक्खन को खूब गूंधो। चीनी और सोडा मिलादो। सबको एक अच्छी तरह मिश्रित करो। आटे को कुछ चम्मच दूध से गूंधो। बहुत धीरे-धीरे गूंधो, करीब चौथाई इन्च मोटा बनाओ। उसको एक सुन्दर प्याला सा काटो और अच्छी तरह उठालो। इनको पेचदार बनाकर धीमी-धीमी आँच वाले चूल्हे पर रक्खो।

छोटी चपातियों वाला बिस्कुट

चौथाई पौंड मारगारेन	आधा पौंड आटा
२ आउन्स चीनी	

चीनी और मारगारेन (एक अंग्रेजी चीज) को मलाई की भाँति बनाओ, धीरे धीरे आटा अच्छी तरह मिलाओ। काँटे से एक चिकने कागज पर काटो। एक साधारण चूल्हे में भूरे रङ्ग का पकाओ।

मसाले का बिस्कुट

१ पौंड आटा	१२ आउन्स सूजी

आधा पौंड मीठा छिलकेदार बादाम १ पौंड सफेद चीनी आधा आउन्स मसाला।

आटा, बादाम, मसाला, सूजी और चीनी को मिलाओ। थोड़े पानी में सफेद चीनी को उबालो और पहले वाली चीजों में सावधानी से खूब अच्छी तरह मिलादो। मिश्रित को पकाने के लिये खूब गरम चूल्हा या अङ्गीठी इस्तैमाल करो, जो टीन पर रक्खे जाने के पहिले कई परत सफेद कागजों पर रक्खा जाय। पूरे गोले को एक लम्बी कील की शक्ल में बनाओ जब पक जाय तो गरम रहते ही फांक कर डालो और प्रत्येक खंड को ठन्डा होने के लिये रखदो।

ट्रू—लवर्स नाट

फूला हुआ पकवान मुरब्बा

फूले हुये पेस्ट्री (अंग्रेजी नाम) को पतली चादर के रूप में बनालो ३ या ४ इंच को चौकोर काटकर हर एक किनारे के मध्य में चौपर्त हो, हर एक कौने में एक टुकड़ा काट लो। इसको ट्रू लवर्स नाट की सूरत में छोड़ दो एक टीन पर रखकर एक साधारण जलते हुए चूल्हे पर रख दो। जब पक जाय हर एक कौने में थोड़ा सा मुरब्बा और मध्य में भी थोड़ा मुरब्बा रखदो।

शराब का बिस्कुट

१ पौंड आटा चौथाई पौंड मक्खन

मक्खन को आटे में रगड़ो चौथाई पाइन्ट पानी मिलादो उसको मथकर एक चिकनी लोई बनाओ। उसको पतला करके एक काँटे से दबाकर के एक तेज चूल्हे या अंगीठी पर पकाओ।

डबल रोटी बनाने का संकेत

प्रत्येक पाव आटे में एक छोटा चम्मच ग्लेसरिन (Cleccrino) मिलाकर हलकी और फूली हुई स्पंजी (Spengy) डबल रोटी बना सकते हो।

एक फल वाली डबल रोटी बनाने के लिये उसका मिश्रित बहुत ज्यादा
गा या पतला न बनाना चाहिये या इतना पतला न होना चाहिये कि फल
की तह (धरातल) में डूब जाय।

इस बात का अन्दाजा लगाने के लिये कि डबल रोटी अच्छी तरह से
क गई है। घुमावदार पेंच या चाकू के फल को काम में लाओ। यह काम
मावदार पेंच को डबल रोटी के सिरे पर दबाने से अन्दाजा किया जा सकता
यदि चाकू का फल या घुमावदार पेंच को निकालने से कोई गीली मालूम
तो उसको अधिक पकाओ। अगर बिलकुल स्वच्छ निकल आवे तो जान
कि डबल रोटी अच्छी तरह पक गई है।

मिश्रित करने के लिये एक लकड़ी का चम्मच काम में लाओ।

चोकलेट आईसिंग (१)

या

बर्फ का चोकलेट

आधा पौंन्ड जमी हुई चीनी — २ आउन्स पिसा हुआ चोकलेट
चौथाई पौंन्ड मक्खन
(अंग्रेजी वस्तु वेनिला Vanilla) का सत्व

पूरे बर्फ के टुकड़े को चीनी में मिला दो। मक्खन को मिलाकर मलाई
की शकल का बनाओ। पतले चोकलेट में हिलाओ और उसमें एक दो बूंद
वेनिला का सत्व मिलाओ अगर मिश्रित बहुत सूखा हो गया हो तो उसमें थोड़ा
सा उबलता हुआ पानी छोड़कर सबको खूब अच्छी तरह मिलाओ।

चोकोलेट आईसिंग

बड़ा चमचा मक्खन मक्खन २ आउन्स पतला चोकोलेट
या मेरगेरन
एक चौथाई जमी हुई चीनी, उबलता हुआ पानी

मक्खन को पिघलाओ। बर्फ से मिली हुई चीनी को खूब छान कर
पिघले हुए मक्खन में मिलाओ। इसके बाद उसको चिकनी आंच बनाने के

लिये पतला चोकोलेट और काफी उबलता हुआ पानी मिला दो। एक चाकू की सहायता से उसको एक डबल रोटी की तरह बनालो इसके बाद उबलते हुए पानी में उसको ठन्डा होने के लिये छोड़ दो और फिर अलहदा कर दो।

डबल रोटी के लिये जमाना

या

आइसिंग फारकेक्स

आधा पौंड जमी हुई चीनी	बादाम या वेनिला
पानी	जीरा इत्यादि

काफी पानी के साथ सबको मिश्रित कर दो और आवश्यकतानुसार काम में लाओ।

मोचा आईसिंग

आधा पौंड जमी हुई चीनी	१ बड़ा चम्मच काफी
आधा पौंड मक्खन	का सत्त

चीनी को छानकर मक्खन के साथ मलाई की भाँति बनालो और काफी के सत्त में मिलाओ। यदि मिश्रित बहुत सूख गया है तो इसमें थोड़ा सा उबला हुआ पानी मिला दो और इसको सुखा कर अच्छी तरह मिश्रित कर दो।

चाद केक्स

१ पौंड आटा	बाई कारबोनेट आफ सोडा
२ आउन्स मक्खन	दूध
आधा पौंड भूरी शक्कर	

आटे में मक्खन को रगड़ो, उसमें चीनी को मिला दो। थोड़े दूध में सोडा को मिलाओ। मिश्रित उम्दा लोई बनाने के लिये काफी दूध मिला दो खूब पतला करके लम्बी-लम्बी। गोली सी डबल रोटी बनालो। धीमी आंच वाले चूल्हे पर पकाओ, और अधिक भूरा मत होने दो।

खजूर की केक (डबल रोटी)

१ पौंड आटा	३ आउन्स खजूर का फल
२ आउन्स मक्खन	१ बड़ा चम्मच सिरका
१ छोटा चम्मच बाई कारबोनेट,	मिश्रित मसाला
आफ सोडा	दूध मिलाने के
२ आउन्स मारगेरिन	लिये।
२ आउन्स चीनी	

आटे को छानकर मक्खन और मारगेरिन के साथ रगड़ो, खजूर को मिला दो (जो कि साफ किया हुआ हो) और छोटे छोटे बारीक टुकड़े किये हुए हों। एक चुकटीभर मिश्रित मसाला और चीनी में मिला दो। थोड़ा दूध में करबोनेट आफ सोडा में पिघलाओ। सूखी हुई चीजों में इसको हल करो और इसमें सिरका मिला दो। खूब अच्छी तरह मिलाकर एक टीन में करीब दो घण्टे तक साधारण अङ्गीठी पर पकाओ।

जिंजर ब्रैड

या

अदरक की रोटी।

१ पौंड आटा	आधा पौंड राव
६ आउंस चीनी	चौथाई आउन्स जिंजर
६ आउन्स मक्खन	आधा छोटा चम्मच इलायची
४ मारगेरिन	आधा पिसा हुआ जायफल
आधा नीबू का रस	

आटे में मक्खन और मारगेरिन को रगड़ो। इलायची पिसा हुआ जायफल, नीबू का रस, जिंजर चीनी को मिलाओ। थोड़े उबलते हुए पानी में राब को पिघलाओ और हलकरो। एक बड़ी डबल रोटी या बहुत सी छोटी रोटियाँ बनाओ और साधारण जलते हुए चूल्हे पर पकाओ।

बारीक अदरक की रोटी

१ पौंड आटा — आधा आउन्स अदरक

चौथाई पौंड भूरी चीनी — चौथाई पौंड मक्खन (पिघला हुआ)

आउन्स विलायती जीरा — पौन पौंड राब

थोड़ी सी लौंग — थोड़ी सी जावित्री

आल्सपाइस (Alispice)

सब चीजों को आपस में खूब मिलाओ। डबल रोटी बनाने के पहिले कुछ घण्टे तक पड़ा रहने दो। जब कि इसको घुमा कर पतला करते हैं उस समय लोई में थोड़े से आटे की जरूरत है। डबल रोटी काटो और उसके सिरे पर चाकू से खीरा की तरह बनाओ और बहुत बड़े पकाने वाले टीन में उसको पकाओ।

जिंजर की रोटी।

१ पौंड चीनी — चौथाई आउन्स विलायती जीरे का बीज

२ ,, बारीक आटा — दूध

४ आउन्स मक्खन, — बाई कारबोनेट आफ सोडा

४ ,, मारगेरिन

मारगेरिन को आटे में रगड़ो, छानी हुई चीनी उसमें मिलादो विलायती जीरे और दूध जिसमें सोडा मिलाया गया हो मिला दो। खूब अच्छी तरह मिश्रित करके भूरे रङ्ग की जिंजर की रोटी बनाओ।

पारकिन।

१ पौंड राब — ६ आउन्स चीनी (भीगी)

१॥ ,, आटा — आधा पाइन्ट दूध

५ आउन्स चूना — २ छोटा चम्मच जमीन की जिंजर

चूने को आटे में मिलाओ, चीनी को मिश्रित करो थोड़ा सा गरम करके इसको राब में मिला दो। जिंजर और दूध को मिलाओ। इसको एक छिछले टीन में रखकर डेढ़ घन्टे तक धीमी आंच में पकाओ।

स्काट लैंण्ड की छोटी रोटी।

७ आउन्स मक्खन — चौथाई पौंड चीनी
आधा पौंड आटा — ३ आउन्स चावल का आटा

मक्खन को मलाई की तरह बनाओ और शेष चीजों को मिला दो। के बड़ी चम्मच से अच्छी तरह मिलाओ। जब बिल्कुल चिकना हो जाय एक इंच का मोटा मतलब बनाओ उसको बरीक शक्ल में काटो। छिरे सूराख कर दो [कांटे से] और उसको २० या २५ मिनट तक पकाओ।

शार्ट ब्रैड (Short Bread)

८ आउन्स आटा — २ आउन्स चीनी
४ ,, मक्खन

मक्खन को आटे में रगड़ो, चीनी को मिलाओ। खूब अच्छी तरह मिश्र करो, यहां तक गूँधो कि मिश्रित को घुमाकर पतलाकर सकें। भिन्न २ शक्लों में काटो। इसको साधारण चूल्हे में पकाओ, यहां तक कि थोड़ा २ भूरा हो जाय।

घर में रोजाना काम में आने वाली
उपयोगी बातें—

(१) रसोई बनाते समय आग से जल जाय तो जले हुए पर जतुन का तेल लगाना चाहिये। आलू कच्चा भी पीसकर लगावे। तिल का या नारियल का तेल भी फायदा करता है।

(२) कटे हुए पर मेथीलेटेड स्प्रिट (जो गैस वगैरह को जलाने के काम आती है) का फाया बांधना चाहिये। अगर बर्र, बिच्छू और अन्य छोटे जहरीले जानवर काट जायें या शरीर पर रगड़ लगकर मर जाँय तो भी ये स्प्रिट लगाने से फायदा होता है।

(३) तारपीन निम्न बातों पर फायदेमन्द है। फुन्सी, खुजली व कटे-जले पर लगाना, फूले पेट पर धीरे २ मलना चाहिये।

मच्छर भगाने को बिस्तरे पर ५-६ बूंद छिड़क कर जाओ, मच्छर नहीं आवेंगे या कडुए तेल में १ तोले तारपीन का तेल मिलाकर शरीर पर मालिश करने से मच्छर दूर रहेंगे।

दो बून्द पानी में या सौंफ के अर्क में डालकर पीने से पेट का दर्द दूर हो जाता है।

(४) हथेली वगैरह स्वाभाविक खुश्की से फट जाँय तो वेसलीन लगादें, या ग्लेसरीन और नीबू का रस बराबर २ मल लिया करें। पैर फट जाय तो कडुआ तेल मलकर हल्दी पिसी बुरक कर आग से सेक दें।

(५) चावल बनाते समय बर्तन में अन्दर घी चुपड़ कर बनाने को रक्खें तो भात लगेगा नहीं। कलछी से चलाते भी रहना चाहिये।

(६) जिस स्थान पर चींटियाँ अधिक लगें तो आटा या सुहागा पिसा छिड़क देने से चली जायेंगी।

(७) हवा या खुश्की से होट फट जाने पर शहद और गुलाब जल लगाने से ठीक हो जाते हैं।

(८) बर्तनों की बदबू दूर करने को नमक के पानी से धोना चाहिये। यदि मैल जम जाय तो सिरके का पानी बर्तन में डाल कर उबाल कर देना चाहिये।

(९) कीड़ों से कपड़ों को बचाने के लिये फिटकरी बारीक पीस कर कपड़ों पर छिड़क दें।

(१०) दूध यदि गरम करते समय उबलने लगे तो पानी के छींटे देना चाहिये।

(११) चूहों को भगाने के लिये रुई के टुकड़े पर पिपरमेन्ट का तेल छिड़क कर चूहों के बिलों पर रख दें।

(१२) लालटैन में एक डेली नमक की मिट्टी के तेल में रख देने से तेल कम जलता है और रोशनी अच्छी होती है।

(१३) कपड़ा रङ्गते समय रङ्ग के साथ पानी में थोड़ा सिरका छोड़ने से कपड़े चमक दार रंगे जाँयगे।

(१४) सिर में च्यास हो जाने से बथुआ के औटे पानी से धं लने से दूर हो जाती है।

(१५) सज्जी के गरम पानी से बं,तल साफ हो जाती है।

(१६) लिहाफ, गद्दे या तकिया भरते समय कपूर थोड़ा सा रु में रख देने से खटमल नहीं आते।

(१७) आलू में उबालते समय यदि एक चुटकी सोडा और चीनी डाल दी जाय तो स्वादिष्ट और सुरक हो जायेंगे।

(१८) शहद की मक्खी के काटने पर प्याज का छिलका मल ने से दर्द नहीं होता है।